سر أسرار التانـترا

الجزء الرابـع

سر أسرار التانترا

خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة
تقنيات الرؤية – السمع

الجزء الرابع

أوشـــــو

ترجمة. هيثم فوزي شقـــير

اسم الكتاب: **سر أسرار التانترا (خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة)**

الجزء الرابع (تقنيات الرؤية - السمع)

المؤلف: أوشو/ ترجمة: هيثم فوزي شقير.

سنة الطباعة: 2016.

كمية الطباعة: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978-9933-22-106-5

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سورية ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

تلفاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

مقدمة الجزء الرابع

نتابع التقنيات التأملية من (فيجيانا بهاريفا تانترا) وهي الطرق الممكنة للوصول الى حالة الوعي الكلي، والتي تهتم بتطوير وعي الإنسان عن طريق الحواس. للوصول أبعد وأسمى من الحواس ومن الجسد.

لقد شرح المعلم العظيم أوشو ثلاث تقنيات حول الرؤية والعين الثالثة بالجزء الثالث، هنا يتابع المعلم السيترات المتعلقة بالرؤية، ومن ثم السمع ومفاهيم التأمل حول الصوت واللاصوت حول تطويع الحواس للذهاب أبعد وأسمى من الحواس المادية، للتحرر من مجتمع المادة والهوان والاستعباد الى حيث التحرر الكلي - إلى النيرفانا - كلها بالجزء الرابع.

المترجم

"عدة طرق إضافية متعلقة بالعين والرؤية"

السيترات:

9- انظر ببساطه إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.

10- استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشه عين، فالمرء يصبح متحررا بالكامل.

11- على حافة البئر العميق أنظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد، تحدث المعجزات.

12- انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك.

نحن نعيش على السطح الخارجي لأنفسنا، فقط على الحواف الهامشية، المشاعر والحواس على الأطراف فقط، والطريق إلى الوعي عميق جداً، إنه بالمركز، ولكننا نحيا بالحواس، إنها الطبيعة. ولكنه ليس التفتح الأقصى، إنها البداية فقط، وعندما نعيش بالحواس، ينصب اهتمامنا على الأشياء، فالحواس غير متعلقة إلا إذا تم الاهتمام بشيء مفرح مبهج، على سبيل المثال، العيون عديمة النفع، باستثناء أن يكون

هناك شيء تتوجب رؤيته، الأذن عديمة الجدوى، باستثناء أن يكون هناك ما يستحق السمع، واليد عديمة الفائدة إلا إذا وجد ما يستحق اللمس.

نحن نعيش بالحواس، لذلك، نعيش من خلال الأدوات (الأشياء)، نعيش بالحواس فقط على الطرف الخارجي للكينونة الاساسية، ولكن الأشياء المدركة بالحواس ليست على الحواف، ينصب اهتمامك على الحد الخارجي بعيداً عن المركز، هناك ثلاثة أشياء يجب تفهمها قبل الدخول إلى هذه التقنيات.

أولاً: الوعي الصافي بالمركز، ثانياً: الحواس التي من خلالها يتحرك الوعي خارجاً هي على الهامش، ثالثاً: هناك أشياء (أدوات) بالعالم تلامس الوعي من خلال الحواس، هذه الأمور يجب تذكرها جيداً، الوعي بالمركز، الحواس بينهما، والأشياء الخارجية أبعد وهي على الهامش - الأطراف، إذا فهمت ذلك جيداً تغدو التقنيات سهلة بسيطة.

انظر إليها من جوانب مختلفة، أولاً الحواس فقط بالمنتصف، هي بين بين، باتجاه تلامس الوعي، وباتجاه آخر هي من عالم الأشياء المادية، الحواس بالمنتصف دائماً، بين وسطين مختلفين، من الحواس يمكن أن تتحرك بأي اتجاه، إلى

الاتجاه المادي أو إلى المركز، الحواس هي الباب المفتوح لكافة الاتجاهات المادية والروحية.

أنت موجود بالحواس، لذا كان أحد أشهر علماء الزن الباطني (بوكوجو) يقول: "النيرفانا والعالم لهما البعد ذاته، لا تظن أن النيرفانا أبعد من العالم، فالعالم والعالم الآخر لهما نفس البعد تماماً".

هذا القول يخلق اضطراباً كبيراً لأننا نظن أن النيرفانا بعيدة جداً - إنها بمنتهى البعد - لذا الموكشا - التحرّر - ملكوت اللّه، هي بمنتهى البعد، نحن نشعر أن العالم المادي فقط قريب، أنه هنا، ولكن (بوكوجو) يقول: أن العالمين بذات البعد، وهو على صواب.

العالم هنا، والنيرفانا أيضاً هنا، العالم قريب والنيرفانا قريبة أيضاً، بالنسبة للنيرفانا عليك أن تتحرك نحو الباطن، بالنسبة لعالم المادة عليك بالتحرك للخارج، المسافة ذاتها بالنسبة لعيناي، مركزي قريب أكثر قرباً من الشخص الجالس بجانبي تماماً، يمكنني أن أشاهدك إذا تحركت للخارج، ويمكنني أن أشاهد نفسي إذا تحركت للباطن، ونحن عند بوابة الحواس، لكن بالشكل الطبيعي يحتاج الجسد الكثير فيتحرك الوعي للخارج، يحتاج الطعام والشراب والمأوى.. ما

يحتاجه الجسد يمكن الحصول عليه فقط بالعالم الخارجي، فيتحرك الوعي من خلال الحواس إلى العالم المادي، باستثناء أن تدرك أهمية التحرك للباطن، لن تتحرك أبداً بهذا الاتجاه.
على سبيل المثال - إذا وُلد الطفل بحالة الاكتفاء الذاتي، بحيث لا يحتاج إلى أي طعام، لن ينظر إلى والدته مطلقاً، لن يحدث أي ارتباط مع الأم، بالنسبة للطفل الأم ليست ذات قيمه، الطعام هو الحاجة الرئيسية، ولأن الأم تقدم له هذه الحاجة التي من دونها سيموت، يبدأ يُحب والدته حينها، الحب يأتي ثانياً، كأنه ظل ينتج من تلبية الحاجة الأساسية.
لذا عندما تستخدم الأم زجاجات لإطعام طفلها لا تتوقع درجة حُب عالية كما بالإرضاع الطبيعي، بالنسبة للطفل الغذاء أساسي لا الأمومة. فالأم تدخل إلى كينونته عبر الطعام فقط.
لذا نجد أن الحُب والطعام مرتبطين بشده، وبعمق، عندما يكون حبك كلياً، تحتاج إلى طعام أقل، وإذا لم تنجز الحب الكلي، تحتاج إلى طعام أكثر، لذا المحبين ليس لديهم السُمنة الزائدة، السبب الرئيسي للسمنة نقص الحب، وهناك أسباب أخرى أقل أهمية، سيغدو الطعام بديلاً عن الحب عند عدم اكتماله.
بالنسبة للطفل الطعام هو الحاجة الرئيسية، ولكن إذا وُلد

الطفل بمرحلة الاكتفاء الذاتي، حيث لا يحتاج إلى الطعام مطلقاً، ولا يحتاج إلى أي مساعدة من الخارج ليعيش، لن يتمكن من الحركة بالعالم أبداً، لن يحتاج إلى الحركة آنذاك، باستثناء أن تكون هناك الحاجة، لن تتحرك الطاقة، نحن نتحرك خارجياً ليس لأننا مخطئون، حركتنا للخارج لأن لدينا احتياجات لا يمكن أن تُنجز إلا عبر الأشياء والأدوات، يتم تلبية هذه الاحتياجات من خلال العالم الخارجي فقط.

لماذا لا تتحرك نحو الباطن؟ لأنك لم تخلق الحاجة للحركة نحو الباطن بعد، عندما تكون الحاجة مُلحة هناك، عندها من السهولة أن تتحرك للباطن كما تتحرك للخارج، ماذا يحتاج ذلك؟ يحتاج إلى الاهتمام بالأمور الروحية والدينية، لن تكون متديناً إلا إذا كانت الحاجة ملحة هناك، ولكن كيف تُخلق هذه الحاجة؟ ما هي العملية التي عبرها يصبح المرء واعياً للحاجة العميقة التي تساعد على التحرك الباطني؟

إذا رغبت بالتحرك الباطني سيكون الموت سبب القلق الرئيسي، بطريقة أخرى لن تتحرك نحو الباطن، هذا ما حدث مع (بوذا) عندما أصبح واعياً بعمق لتجربة الموت، بدأ بالتحرك نحو الباطن. فقط عندما تغدو واعياً للموت ستخلق حاجة للتحرك الباطني العميق، تحتاج أن ترتد للخلف، إلى الداخل.

الحياة تأخذ الطابع الخارجي، باستثناء أن تصبح واعياً للموت، الأديان عديمة النفع لك، لذلك الحيوانات ليس لديها أي دين، لأنهم يعيشون فقط، لديهم حيوية وطاقة تفوق طاقة الإنسان، ولكنهم لا يعُون الموت مطلقاً، لا يمكنهم الانخداع بالموت، لا يمكنهم رؤية الموت بالمستقبل، يمكنهم رؤية الآخرين يموتون، ولن يخطر مطلقاً بعقل الحيوان أن هذا الموت مؤشر لموته أيضاً ذات يوم.

بالنسبة لعقول الحيوانات يحدث الموت مع الآخرين فقط، فإذا كان الأمر بالنسبة لك على هذا النحو أيضاً، بحيث تشعر أن الموت يحدث مع الآخرين فقط، تكون بذات العقلية الحيوانية، إذا لم تكن واعياً للموت، لن تصبح إنساناً بعد، إنها الفارق الرئيسي بين الحيوان والإنسان، حيث أن الإنسان وحده يمكن أن يصبح واعياً للموت، إذا لم تغدو واعياً للموت، لست إنساناً بعد، فقط الإنسان يُبدع ويخلق الحاجة للتحرك نحو الباطن.

فقط كن واعياً لحقيقة أن الموت يقترب أكثر وأكثر، إنه بطريقه إليك، وعليك بأن تتحضر له جيداً.

الحياة لها متطلباتها، ولكن الموت يجب أن تُخلق له المطالب، لذا نرى مجتمع الشباب غير متدين، لأن الشباب ليسوا واعين لظاهرة الموت، لم يصبح محور اهتمامهم بعد، أما مجتمع

الكهولة نجده مهتماً للغاية لوعي ظاهرة الموت، بهذا الوعي العميق نجد الهنود متجهين للدين، بعمق الديانات الهندية ستجد الوعي نحو الموت، لذا أولاً; عليك أن تصبح واعياً للموت، فكر به، تأمل به، انظر إليه، لا تكن خائفاً، لا مفرّ من الحقيقة، إنه هناك ولا مهرب منه، سيصل إليك حتماً.

الموت خُلق معك، لا مفر منه، لقد خبأته بداخل نفسك، عليك أن تصبح واعياً له، باللحظة التي تصبح واعياً أنك ذاهب لموتك، بأن الموت يقيني، فإن عقلك بالكامل يبدأ ينظر من خلال اتجاهات جديدة، لم تعهدها من قبل، فالطعام حاجة أساسية للجسد، وليس للكينونة الأساسية، لأنك حتى لو حصلت على الطعام سيحدث الموت، الطعام لن يقيك من الموت أبداً، الطعام يمكنه فقط تأجيل حدوثه، إن حصولك على المال أو المنزل أو الأملاك لن يقيك الموت، فقط يمكن أن يساعدك بالحصول على موت مريح، ولكن سواء كان الموت مريحاً أم لا، لا يوجد أي فرق، فالموت واحد.

بالحياة ربما تكون غنياً أم فقيراً، ولكن الموت هو المساواة العظيمة، الموت هو الشيوعية بأعظم تجلياتها، مهما كانت حياتك، يكون الموت ذاته متساوياً مع الجميع، بالحياة تغدو المساواة مستحيلة، أما بالموت يغدو عدم المساواة مستحيلاً.

كن واعياً لذلك، تأمل بهذه الظاهرة، ليس الموت مؤكداً بالمستقبل بمكان ما، بهذه الفكرة تشعر أنه بعيد جداً، عندها ستبقى عاجزاً عن التأمل فيه، العقل لديه مجال ضئيل جداً، تبلور العقل ذو حيز صغير جداً، لا يمكن أن تفكر إلى أكثر من ثلاثين عام، ثلاثين عاماً كحد أقصى ستعتبر الموت بعيداً جداً، وهكذا كأنك لم تذهب إلى الموت، فثلاثين عام فترة طويلة جداً، وكأن الموت لن يحدث مطلقاً.

إذا رغبت بتأمل الموت هناك حقيقة يجب أن تعلمها الآن، الموت يمكن أن يحدث بالدقيقة القادمة، إنه محتمل باللحظة الآتية، ربما لن تتمكن من الاستماع إلى كامل الجملة، ربما أنا لن أتكمن من إكمالها أيضاً.

قالت جدتي قبل أن أولد كانت قد استشارت منجماً معروفاً بتلك الأيام، وطلبت منه رسم جدول حياة المولود، فقال: "إذا عاش هذا الطفل بعد سبع سنوات، بعد ذلك فقط يمكنني القيام برسم جدول حياته، ويبدو الأمر مستحيلاً أن يتمكن من العيش لسبع سنوات على ما أظن".

فإذا مات الطفل قبل السنوات السبع يبدو من التفاهة أن يقوم برسم خريطة الحياة، لحسن الحظ وربما لسوء الحظ، أنني بقيت على قيد الحياة، وذهبت جدتي لسؤال المنجم مرة أخرى، ولكنه كان قد مات ولم يخبر شيئاً عن خريطة حياتي أبداً.

كان قد مات وأنا بدأت متعجباً حول ذلك، لماذا كان واعياً حول حقيقة أن هذا الطفل ربما يموت، ولكنه لم يكن واعياً من حقيقة أنه هو سيموت، يبدو أنه لم يكن مهتماً بالمطلق بشأن موته، هو لم يكن شخصاً عادياً، كان منجماً عظيماً، حقيقة لا أحد يهتم بموته على الإطلاق، نحن لا نهتم بموتنا لأنه يخلق الخوف، لذا فأنا أفترض إن هذا المنجم لم ينظر مطلقاً إلى خريطة حياته، بطريقة أخرى سيصبح واعياً.

الموت محتمل باللحظة القادمة - بالثانية الآتية. ولكن العقل لا يصدق ذلك، أنا أقول ذلك وعقلك يقول" لا - كيف يمكن أن يحدث باللحظة الآتية؟ إنه بعيد جداً". ولكنها حيّل مخادعة، إذا أجّلت ذلك، لن تتمكن من التأمل قط، يجب أن يكون قريباً جداً حتى تتبلور وتتمركز بذلك، وعندما أتحدث أنه ممكن باللحظة القادمة، أنا أعني ذلك تماماً، حيثما يحدث الموت ستكون اللحظة القادمة، فقط قبل تلك اللحظة لن تكون مقتنعاً أن الموت سيقع.

يموت الشخص، ولكنه لا يفكر بموته حتى باللحظة التي تسبق الموت، لم يفكر أن الموت قريب جداً، تذكر أنه يحدث دائماً باللحظة القادمة، قم بجعله قريباً جداً، فالتركيز عليه يساعد على اختراقه، يمكنك أن تُبدع مطلباً جديداً بالتحرك

نحو الباطن، ذلك المطلب لم يكن بالسابق.
ثانياً; أنت تسعى بهذه الحياة، أنت تخلق معاني اصطناعية وأهداف باللحظة الحالية، لم تفكر بحياتك بشكل كلي، تبدع معانٍ جديدة وتدفع نفسك بتلك الاتجاهات، لذا نشاهد الشخص الفقير يعيش حياة مليئة بالمعاني، مقارنة مع الشخص الغني، الشخص الفقير يرغب بالحصول على أشياء كثيرة، إذا كنت غنياً بالكامل، يعني ذلك أن كل شيء متاح، والعالم لن يستطيع عرض أي شيء عليك، ولن يكون هناك معنى للحياة إطلاقاً، لذا نشاهد الحياة لدى المجتمعات الغنية فاقدة للمعنى، بلا مشاعر وبلا أحاسيس.
يرغب الفقير بامتلاك منزل، ويعمل من أجل ذلك لعدة سنوات مما يجعل للحياة معنى، شيء ما يجب إنجازه، يستحق العيش لأجله، وعندما يمتلك المنزل، يصبح سعيداً لعدة أيام، ولكن هناك منازل أكبر وأفخم، فيذهب للعمل مجدداً، لا يفكر مطلقاً حول حياته، لا يأخذ الحياة بكليتها.
فقط فكر بأنك تمتلك كل شيء، المنزل السيارة - كل ما تتوق إليه، كل أحلامك تحققت، تخيل أن كل ما تصبو إليه موجود الآن، عندها ستتلاشى معاني الحياة.
أنت تقف على أعتاب الجحيم، لا شيء يمكن تحقيقه، أنت

عديم الفائدة، كنت سابقاً عديم الفائدة ولكنك لم تعِ ذلك، حتى لو امتلكت العالم بأكمله ماذا يعني ذلك؟ ما هو الإنجاز في ذلك؟

قدم (الاسكندر) إلى الهند، وقبل ذلك التقى بالقديس العظيم (ديوجانس) وكان (ديوجانس) أحد ألمع العقول التي خلقها اللّه، كان يعيش عارياً مثل (مهافيرا) لقد تخلى عن كل شيء لصالح التنسك، ليس بسبب أن التخلي عن كل شيء من أجل الحصول على كل شيء، هذا التخلي ليس حقيقياً، إن مجرد التخلي والزهد للحصول على شيء أخر، يصبح عبئاً ثقيلاً. إذا اعتقدت أنك ستحجز مكاناً بالجنة، هذا ليس تخلياً، وليس تنسكاً، وإذا كان تنسكاً للحصول على النشوة الروحية، هذا ليس تنسكاً أيضاً.

لقد تخلى (ديوجانس) عن كل شيء، ليس بسبب رغبته بالحصول على شيء ما، كان تخليه عن كل شيء لرغبته بإدراك نفسه عندما يصبح خالياً (لا شيء) هل سيكون هناك أية معاني للحياة أم لا؟ كان يفكر عندما لا يملك المرء شيئاً البتة، هل هناك معنى أو هدف أو كثافة للحياة؟ هل من الممكن أن يحصل على النشوة الكلية والسعادة المطلقة عندما يغدو لا شيء؟ عندها الموت لن يستطيع إفساد أي شيء، يمكن

للموت تدمير الممتلكات فقط، والجسد هو إحدى الممتلكات. غادر كل شيء، كان لديه شيء واحد فقط - وعاء خشبي لشرب الماء، كان لا يظنه شيئاً للملكية، إلا أن شاهد ذات يوم صبياً يشرب الماء بواسطة يديه، قام فوراً برمي الوعاء خارجاً، وقال: "إذا تمكن الصبي من شرب الماء بيديه، هل أنا عاجز عن ذلك؟".

عندما جاء (الاسكندر) للسيطرة على الهند، ليصبح إمبراطور العالم، أخبره أحدهم: هناك بالطريق قديس عظيم الشأن، واخبروه أيضاً: "أنك في طريقك لتصبح إمبراطور العالم، وهو تخلى عن كل شيء حتى وعاء شرب الماء.. اعتبره عديم الجدوى، إنه حمل ثقيل، وأنت قلت، إذا لم تحصل على العالم بأكمله لن تكون سعيداً، إنه بالقطب المقابل تماماً، ومن الجيد أن تلتقيه".

كان (الاسكندر) مفتوناً بهكذا لقاء، فالقطب المقابل دائماً له سحره الخاص، كما ينسحر الرجال بالنساء لأنه القطب المقابل، إنه نفس السحر ولكن بطريقة مختلفة، حيث لم يكن هناك أي التقاء بين هكذا نوعين من البشر، ولا يوجد إمكانية ليقوم (ديوجانس) بالذهاب إلى (الاسكندر) أبداً، مما اضطر (الاسكندر) بالذهاب إليه، وعندما علم

(ديوجانس) أن (الاسكندر) قادم للقائه قال: "أنا رجل فقير ولا أرغب بلقاء أحد، قل للاسكندر إنه لا يمكنه أن يُقدم شيئاً لي، وليس له حاجة بلقائي، أنا لست إنساناً أنا أدنى من درجة الإنسان".

عندما وصل (الاسكندر) إلى (ديوجانس) صرح الأخير قائلاً: "أنا سمعت أنك ذاهب للسيطرة على كامل العالم، لذا فكرت، أغلقت عيناي وفكرت، إذا كسبت العالم بأكمله، ماذا بعد ذلك؟ وهذه هي مشكلتي على الدوام، فإذا ربحت العالم ماذا سأجني بعد ذلك؟". عندها أصبح (الاسكندر) حزيناً جداً، وقال: "عندها ماذا سيحدث؟، لا يجوز أن تتكلم هكذا، لقد جعلتني حزيناً وبائساً". أجابه (ديوجانس): "ستصبح أكثر حزناً عندما تسيطر على كامل العالم، لقد تخيلت ذلك ووصلت إلى خلاصة أنه شيء عديم القيمة، لقد قمت بجهد انتحاري، ولكنك إذا نجحت ماذا بعد ذلك؟". عاد (الاسكندر) خائباً محبطاً من لقاء (ديوجانس) وقال لرفاقه: "هذا الرجل خطير جداً، لقد حطم أمالي وأحلامي"، لن يتمكن (الاسكندر) من أن ينسى (ديوجانس) أبداً، باليوم الذي مات به، تذكره مرة أخرى وقال: "ربما كان ما يتبعه هو الحق، ماذا بعد ذلك؟". وقال أيضاً: "لو لم

أكن الاسكندر الأكبر لكنت ديوجانس".

إن الأمر الآخر الذي يجب تذكره دائماً، مهما كان ما تعمله، ومهما كانت إنجازاتك، تذكر أن تسأل: "إذا نجحت ماذا بعد؟ هل هناك أي معنى من هذا كله، هل هناك معانٍ اصطناعية قُدمت لك من المجتمع، لتبدع الوهم حولك، لتشعر أنك تقوم بعمل يستحق الذكر، حقيقة أنت تقوم كامل الوقت بإضاعة حياتك وطاقتك، لا تقم بأي عمل يستحق الاهتمام، هناك شيء وحيد يستحق الاهتمام، إذا تمكنت من الشعور بالسعادة دون أن تعتمد على أي شيء، إذا أصبحت ممتلئاً بالغبطة وحيداً دون أية ممتلكات، منعزلاً تماماً، إذا لم تكن بحاجة لشيء للحصول على السعادة، فقط عندها يمكن أن تصبح سعيداً، بطريقة أخرى تبقى بالبؤس والقلق، دائماً بدوامة المعاناة.

الاعتماد - الاتكال - على أي شيء هو البؤس بعينه، أولئك الذين يعتمدون على ممتلكاتهم، أولئك الذين يعتمدون على تجميع وتكديس العلوم أو الأموال، إنهم يساعدون معاناتهم لتتضخم، لذا فالنقطة التي يجب تذكرها، أن تسأل: "هل هناك معنى، أو أنك شخص عائم بدون أية معاني، هل أنت مؤمن بأن ما تفعله يحمل معنى لكينونتك الأساسية؟".

شخص اعتاد المجيء إلى هنا، وكان يقول أنه إذا نجح ابنه بالدخول إلى الجامعة سيكون بغاية السعادة، كان شخصاً فقيراً للغاية، مجرد بائع متجول، كان هذا حلمه الوحيد. دخل ابنه الجامعة وحصل على عمل وجاءني الشاب بأحد الأيام وقال: "لدي راتب جيد، ولدي طفلان، وهدفي من الحياة أن أعمل من أجلهما فقط، أن يحصلوا على مستوى ثقافي جيد وأن أتمكن من تدريسهما بالخارج. هذا كل ما أصبو إليه".

والده كان قد توفي، وكان ذلك هو هدفه بالحياة، أن يحصل ابنه على المسكن والتعليم، والآن الابن لديه ذات الأهداف، وسيموت ذات يوم، وهؤلاء الأطفال سيتبعون ذات التفاهات والترهات. ضمن ذات الدائرة الآثمة الفاسدة.

ما هو معنى كل هذا؟ ماذا تفعل؟ فقط تمضي الوقت، فقط تقوم بتدمير الحياة، بطريقة أخرى هل لديك معاني جديرة بالتصديق تجعلك سعيداً، إنه الاعتبار الثاني لدخولك للباطن.

ثالثاً: يذهب المرء بطريق النسيان، تهدر طاقتك يومياً ويتكرر ذلك على الدوام، هناك الغضب والجنس والجشع، وربما تشعر بالندم، ولكن الحافز دائماً هناك، ستصبح غاضباً مرة أخرى، وتبقى ذات المشاعر لكامل الحياة. لأنك اعتدت تكرار ذات السلوك.

يقولون إنه أمر غريب أن نشاهد شخصاً يتعلم من الحياة، إنها حالة نادرة، حقيقة لا أحد يتعلم، إذا تعلمت لن تقوم بذات الخطأ مرة أخرى، ولكنك تقوم بذات الأخطاء مرات ومرات، أنت غاضب مرات ومرات وتعاود الندم، ولم تتعلم شيئاً البتة، عند وجود الحافز (الغضب، الجنس..) تصبح غاضباً أو تصبح شهوانياً، تغضب وتندم وتقوم بذات الجنون، فالحافز دائماً موجود.

إذاً ثالثاً، إذا أردت الدخول للباطن، تعلم التالي، مهما كان عملك، تعلم منه، خذ الحكمة الجوهرية من العمل الذي تقوم به، أعد النظر بما تقوم به من خلال حياتك، أين تصرف طاقتك ووقتك.

نفس الأخطاء، نفس الحماقات، والغباء ذاته، مرات ومرات، لذا أنت تدور بذات العجلة، على الأفضل القول أن العجلة هي التي تديرك، إنها تُسيرك على الدوام، لذا ندعوها بالهند العالم (سانسارا) التي تعني أن العجلة تجري باستمرار، وأنت ممسك بمقبضها وتدور مع دورانها.

باستثناء أن تتعلم وتعي شيئاً ما عن العجلة، لن تتمكن من ترك المقبض، وتبقى بدائرة الإثم والخطيئة، لن تتمكن من المغادرة، لذا فهذه الكلمات الثلاث جوهرية:

الموت: اجعله باستمرار تأملاً روحياً.
المعنى: ابحث عنه بكافة تفاصيل الحياة.
والتعلم: تعلم من خلال حياتك، لأنه لا يوجد علم سواه، الجانب الروحي يتمنى كما لو أن الحياة لم تُقدم لك شيئاً، لا شيء يمكن أن يُقدم لك على الإطلاق، تعلم فقط من خلال حياتك، استخلص العبر منها. ماذا يمكن أن تعمل من أجل نفسك؟ إذا كنت بالعجلة، عليك بالقفز خارجها، ولكن لتعلم أنك بالعجلة، عليك أن تذهب عميقاً بالتبصر والفهم، تلك الأمور الثلاثة تساعدك على التحول الباطني.
التقنية التاسعة: **انظر ببساطة إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.**
لهذا السبب تكلمت عن أمور كثيرة قبل الشروع بهذه التقنيات، لأن هذه التقنيات سهلة جداً ويمكنك العمل عليها ولن تحصل على أية نتائج، وعندها ستقول ما هذا النمط من التقنيات، يمكننا القيام بالعمل فهي بسيطة جداً، **انظر ببساطة إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.**
المرء الذي تغمره السكينة والصمت والهدوء، ينجز كل ما يبتغيه، ولكن إذا تذكرت الموت، المعنى والتعلم هذه التقنيات تساعدك لتدخل الباطن حالاً، فقط انظر لا تفكر، السماء لا

متناهية، لا حدود لها، فقط انظر داخلها، حيث لا وجود للأدوات، لذا تم اختيار السماء، بنيوياً السماء ليست شيئاً ما، فالشيء له بداية ونهاية، يمكن أن تذهب حول الشيء، ولكن لا يمكنك الذهاب حول السماء، يمكن أن تكون بالسماء ولكن لا يمكن أن تحيط بها، ربما تكون أنت أداة بالنسبة للسماء ولكنها ليست أداة بالنسبة لك، يمكن أن تنظر إلى باطنها، ولكن لا يمكن أن تنظر إليها، فالنظرة إلى الداخل تذهب بعيدا وبعيداً... لا نهاية لها.

لذا شاهد السماء الزرقاء انظر إلى باطنها، الأداة هنا لامتناهيه، ليس لها حدود، لا تفكر حول ذلك، لا تقل إنها جميلة. لا تقل أنا أحبها، ولا تهتم باللون، لا يجوز التفكير إطلاقاً، إذا بدأت تفكر عليك بالتوقف، الآن عيونك لن تتحرك إلى زُرقة السماء، لا يجوز لفظ أي تعبير حتى لون السماء ليس ذو أهمية. هناك فقط النقاء، البراءة، انظر داخل السماء الزرقاء، إنها لا متناهية، وأنت ستذهب بعيداً وبعيداً، وفجأة، لأنه لا وجود لشيء على الإطلاق، فقط الخلاء، فجأة تصبح واعياً لنفسك، لماذا؟ لأنه إذا كان هناك أية فراغ (خلاء) تصبح حواسك عديمة القيمة، الحواس ذات قيمة فقط عند وجود الأشياء (الأدوات).

إذا كنت تنظر إلى زهرة، عندها تنظر إلى شيء ما، الزهرة هناك، لكن السماء ليست هناك، ماذا نعني بالسماء؟ السماء تعني الفراغ الكلي، كافة الأشياء موجودة بالسماء، ولكن السماء ليست شيئاً، إنها الفراغ فقط، الفراغ الذي يحوي كافة الأشياء، فالسماء بحد ذاتها هي الخلاء الصافي النقي، لذا تقول السيترا: "**أبعد من الغيوم**" لأن الغيوم ليست السماء، إنها مجرد أشياء عائمة بالسماء، يمكن أن تنظر إلى الغيوم ولكن ذلك لن يساعدك، انظر داخل السماء الزرقاء - ليس إلى النجوم - ليس إلى القمر - فقط إلى حيث العدم، انظر إلى الفراغ الكلي فقط.

بالفراغ لا وجود للأشياء التي من الممكن إدراكها بالحواس، عندها تغدو الحواس بلا قيمة، فعندما تنظر إلى السماء الزرقاء بدون تفكير على الإطلاق، فجأة ستشعر أن كل شيء اختفى وتلاشى، لا شيء هناك، بهذا الاختفاء، ستصبح واعياً لنفسك. انظر بداخل الخلاء، ستصبح فارغاً، لماذا؟

لأن عيونك كما المرآة، مهما يكن قبالتها ينعكس مباشرة، أنا أنظر إليك وأنت حزين، عندها حزنك سيدخل إلى أعماقي، بمجرد دخول شخص حزين إلى غرفتك تصبح حزيناً، لأنك تنظر إلى الحزن، أنت كما المرآة، فالحزن ينعكس عليك.

عندما تنظر إلى شيء جميل ينعكس إلى الداخل كما المرآة، وكذلك إذا نظرت إلى شيء قبيح سينعكس المشهد إلى الداخل أيضاً، مهما كان ما تشاهده ينعكس عميقاً بداخلك، ويصبح جزءاً من وعيك الخاص.

عندما تنظر إلى الفراغ، كيف يمكن أن تكون قلقاً، كيف يمكن أن تكون هناك حواس؟

بالخلاء (الفراغ) كيف يمكن للعقل أن يقوم بعمله؟ سيتوقف تماماً، سيتلاشى، بهذا يحدث تلاشي العقل. حقيقة العقل مجرد حاسة، إنه قلق، تملأه الأفكار والرغبات المُعلقة، لكن عندها لا يوجد تعلق، باختفاء وتلاشي العقل تحدث **السكينة** (الصفاء الكامل).

هناك شيء آخر، الخلاء إذا انعكس للداخل، يصبح المرء بلا أية رغبات، الرغبات سبب الإجهاد، أنت مع الرغبات تصبح قلقا مضطرباً. إذا نظرت إلى امرأة جميلة، ستظهر الرغبة فجأة، تنظر إلى منزل جميل، تظهر الرغبة بامتلاكه، تدخل الرغبات إلى الباطن حالاً، ومع هذه الرغبات يصبح العقل قلقاً ومتوتراً، كيف يمكنني الحصول على هذا وذاك؟ ويغدو العقل محبطاً وخائباً.

عندما الرغبات تكون موجودة تصبح مشتتاً، ينقسم العقل إلى

أجزاء شتى، وتبدأ الكثير من الخطط، المشاريع والأحلام، تصبح كما المجنون، الرغبات هي بذرة الجنون، ولكن الفراغ (الخلاء) ليس أداة وليس شيئاً، عندما تنظر من خلال الفراغ، لا يمكن أن تظهر الرغبة، لا ترغب بامتلاك الخلاء، لا ترغب بأن تحب أو تعشق الخلاء، ليس بإمكانك أن تقيم منزلاً بالخلاء، فعندما لا تظهر أية رغبات عندها فقط تكون السكينة والصفاء.

تصبح عندها صامتاً، هادئاً، الصمت فجأة سينفجر بداخلك، وعندها ستصبح كما السماء.

هناك شيء أخر، مهما كان ما تتأمله، تصبح مشابهاً له تماماً، تصبح كذلك لأن العقل يمكنه أن يأخذ أشكالاً غير متناهية، مهما كانت رغباتك، عقلك يأخذ شكلاً متماهياً معها، لذا عندما يحرص المرء على المال الوفير والذهب.. يصبح عقله كما لو أنه مجرد ثروة لا شيء أكثر، إذا قمت بهزّه لن تجد إلا صوت المال والثروة، مهما كانت رغباتك، تصبح أنت، لذا يجب أن تكون واعياً حول رغباتك، لأنك ستتبعها وتتماهى معها، ستصبح أنت والرغبة شيئاً واحداً.

السماء هي الشيء الأكثر خلاءً، إنها فقط قريبة منك ولا تكلفك شيئاً البتة، ليس عليك بالذهاب إلى أي مكان لتجد

السماء، حقيقة التكنولوجيا دمرت كل شيء، ولكن السماء ما زالت هناك، يمكنك استخدامها، استخدمها قبل أن يقوموا بتدميرها، ربما يتمكنوا من إتلاف الحياة عوضاً عن بنائها، انظر اخترق بداخل السماء، ولكن بدون أية أفكار، تذكر ذلك، عندها تشعر أن السماء ذاتها بالباطن، ذات الاتجاه أصبح بالداخل العميق، نفس الفراغ والخلاء والزُرقة، لذا قال شيفا **ببساطة**.

التقنية التالية: **استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشة عين، فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.**

استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم ، إنها طريقة سرية، تتعلق بالتانترا الخفية (المقصورة على فئة معينة) المعلم يعطيك الطريقة بسرية تامة، فالمذهب أو العقيدة هنا بغاية السرية، فقط عندما يصبح المريد جاهزاً، عندها يتم إفشاء المذهب، يهمس المعلم بإذنه، **استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم**.

عندما يقرر المعلم بأن المُريد سيحفظ السر بخبرته، يمكن أن يحدث الاتصال، عندها يقول المعلم لك ما لا يُقال، عندها يمكن استخدام هذه التقنية، عندها يهمس المعلم بأذنك، دع

عيناك بهدوء وصمت كلي، بلا أية حركة، هذا يعني أن العقل هادئ تماماً، حيث لا أفكار.

بلا رمشة عين، بلا أية حركة بسيطة، لأن ذلك يُحدث اضطراباً بالباطن، والأذن بوضعية الفراغ بدون حركة باطنية، فالوعي الآن منتظر كزهرة تتفتح، الوعي متفتح متقبل، لكنه مستتر، بدون عمل يخص الفكر ، وعندها يحدث فجأة، باللحظة التي تكون بها فارغاً تماماً، لا تفكر بأي شيء فقط انتظر، لا تنتظر لأجل غاية ما، لأن ذلك سيغدو تفكيراً، فقط انتظر عند هذه اللحظة الثابتة، عند هذه اللحظة اللاحركية ستحدث، عندما يكون كل شيء متوقف تماماً، الوقت لا يمر، والعقل شاغر تماماً، عندها أنت باللاعقل.

فقط عند وضعية اللاعقل يمكن للمعلم أن يُفشي السر.

لن يكون هناك خطاب طويل، سيخبرك فقط عدة كلمات، كلمات ستخترق صميم بنيتك - المركز الأعمق، وعندها ستصبح البذرة هناك، بهذا الوعي المستتر، بهذا الصمت، **فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.**

يصبح المرء متحرراً فقط عندما يغدو متحرراً من العقل، ليس هناك أية حرية أخرى، التحرر من العقل هي الحرية الوحيدة

المتاحة، العقل هو سبب عبوديتك، وشقائك، لذا على المُريد الانتظار بجانب المعلم إلى أن تأتي اللحظة المناسبة، عندها يُفشي له المعلم بالسر، لن يطلب منه شيئاً، فالطلب هو رغبة بحد ذاته، ولن يتوقع له شيء أيضاً، مجرد التوقع يعني الاشتراط، وبالتالي الرغبة، عليه فقط الانتظار، وعندما يكون جاهزا تماماً، عندئذ يكون انتظاره ليغدو كاملاً، المعلم يمكن أن يفعل كل شيء عندها.

يمكن للمعلم أحياناً القيام بأشياء تافهة، ويحدث ما تبحث عنه، حتى عندما يتحدث شيفا حول المئة واثنتي عشر تقنية، لا يحدث شيء لأن التحضير غير موجود لها، يمكن أن ترمي البذرة بين الصخور ولن يحدث شيء، ليس العيب بالبذرة، فالبذرة تحتاج إلى الفصل الصحيح، تحتاج إلى اللحظة المناسبة، تحتاج إلى التربة الصالحة، فقط عندها تصبح البذرة قابلة للحياة والتطور. لذا أحياناً أشياء تافهة جداً تقوم بالعمل. على سبيل المثال، (لين تشي) أصبح متنوراً بينما كان يجلس على شرفة المعلم، خرج المعلم وبدأ بالضحك، نظر بعيون (لين تشي) وضحك بصوت صاخب، وضحك المريد مع انحنائه للمعلم وغادر، ولكنه كان قد انتظر ستة سنوات كاملة، كانت الشرفة موضع أقامته لستة سنوات.

كان المعلم يأتي يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر ولكنه لم ينظر مطلقاً إليه، وكان (لين تشي) ينتظر فقط. بعد سنتين نظر المعلم إليه للمرة الأولى، وربت على كتفيه، ومضى (لين تشي) ينتظر وينتظر، لستة سنوات بأحد الأيام فجأة خرج من جسده، وحصل على مبتغاه، وكان (لين تشي) قد قام بهذه التقنية، **استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشة عين، فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.**

كان المعلم عظيماً جداً، ونظر إليه بدون كلمة واحدة كان الضحك أفضل تعبير عن ما حصل مع (لين تشي) خرج (لين تشي) وأخبر الجميع "أنا الآن لا شيء البتة"، هذا ما نعنيه بالتحرر، التحرر هو التحرر من النفس.

اعتاد (لين تشي) أن يتحدث، كيف حدثت معه بعد انتظار ستة سنوات كاملة، كانت فترة انتظار طويلة مرهقة، كان ينتظر على شرفة المعلم، وكان المعلم يأتي يومياً، وكان ينتظر اللحظة المناسبة، عندما يكون جاهزاً، عندها سيقوم المعلم بعمل ما، بانتظار ستة سنوات سوف تغرق بالتأمل المتواصل، ماذا يمكن أن تفعل؟ ربما فكر لعدة أيام فكر حول أشياء قديمة، ولكن إذا لم يُقدم الغذاء الجديد يومياً

إلى العقل، يوماً بعد يوم سيتوقف العقل، كيف يمكن أن تمضغ ذات الشيء يومياً؟
ربما فكر بالماضي، ولكن بالتدريج، حيث أن هناك حافزاً جديداً قد أُعطي له، ليس مسموح له القراءة وغير مسموح الكلام، ولا حتى الخروج لزيارة أحد ما، فقط يقوم بالانتظار على الشرفة، مع تأمين حاجات الجسد الرئيسية.
انتظر بصمت، يوماً بعد يوم، ليلاً ونهاراً، يمضي الصيف ويمضي الشتاء وما زال ينتظر بصمت، يجب أن ينسى الوقت، يجب أن ينسى كم يوماً أمضى هناك، وذات يوم نظر المعلم عميقاً بعينيه، وظهر له فجأة أن عيون (لين تشي) أصبحت متوقفة تماماً، ليست حركية بعد، إنها اللحظة الجوهرية، أضاع ستة سنوات من أجل تلك اللحظة، حيث لا حركة إطلاقا للعيون، كل شيء يجب أن يلفهُ الصمت العميق، عندها أطلق المعلم ضحكته الصاخبة بجنون.
عندها صرح (لين تشي): "عندما ضحك معلمي، أدركت أن العالم بأكمله دعابة وهزل، بهذه الضحكة وصلتني الرسالة، العالم هزلي، فقط مسلسل درامي، اختفت الرزانة والجدية، فإذا كان العالم مجرد دعابة، كيف يكون هناك عبودية، ومن سيكون بحاجة للحرية"، لذا قال (لين تشي): "لا مكان

للعبودية إطلاقاً، كنت أظن أنني ضمن حدودها، لذا حاولت جاهداً التحرر، وفجأة كانت ضحكة معلمي، نهاية لعبوديتي، وخلاصاً لنفسي".

أحياناً تحدث بعدة أمور، لن تكون مقتنعاً بحدوثها أبداً، هناك حكايات تخص مدارس الزن، أحد معلمي الزن أصبح واعياً عندما تم قرع الجرس، إن صوت قرع الجرس ساهم بفصله عن باطنه. إحدى راهبات الزن حصلت على الاستنارة بينما كانت تحمل وعاءين من الماء، انكسرت الخيزرانة فجأة، وسقطت الأوعية الفخارية، إن صوت التكسر، وجريان المياه، أدى لحصول الاستنارة، ماذا حدث؟

يمكنك تحطيم الكثير ولن يحدث شيء، فاللحظة المناسبة قد حدثت هناك، لقد شاهد المعلم إنها لحظة إفشاء السر فطلب منها أن تحضر أوعية فخارية مليئة بالمياه، وهذا كان السر الذي بحثت عنه طويلاً. عند تلك اللحظة قال المعلم: "الآن حصل ما تبحثين عنه، لستِ بحاجة أي شيء بعد، لقد وصلتي إلى مبتغاكِ".

اعتادت الراهبة العجوز أن تقول: "عندما تتكسر أخشاب الخيزران سيتحطم شيء ما بداخلي، أنا أنظر للقمر كل شيء صامت، هناك الصمت والسكينة، بعد هذه اللحظة، أنا لست

أكثر بعد، هذه هي الحرية التي انتظرتها طويلاً".

التقنية التالية: **على حافة البئر العميق انظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد - تحدث المعجزات.**

إنها متشابهة مع اختلاف بسيط، **على حافة البئر العميق انظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد** انظر إلى بئر عميق، سترتد الرؤية من البئر إليك، انسَ التفكير بالكامل، الفكر متوقف تماماً، فقط اذهب بالرؤية إلى العمق، الآن يمكننا القول أن العقل يملك عمقه الخاص، كما البئر، الآن بالغرب يطورون سيكولوجيا عميقة، حيث العقل ليس بالجزء السطحي فقط، بل يمتد عبر أعماق شتّى - أعماق مختبئة.

انظر إلى البئر بلا تفكير، سيرتد العمق إليك، فجأة سيصبح البئر رمزاً خارجياً لعمقك الباطني، واذهب إلى النظر باستمرار عندها "**تحدث المعجزات**" عندها تمتلئ بالسحر والبهجة. لا تتوقف قبل تلك اللحظة، اذهب للنظر والنظر والنظر يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر، فقط اذهب إلى البئر وانظر إلى أعماقه، بدون أية أفكار تشغل العقل إطلاقاً، كن متأملاً العمق، لتصبح واحداً معه، ذات يوم لن تكون هناك أفكار، عندها بأي لحظة يمكن أن تحدث، فجأة ستشعر أن هناك نفس البئر بباطنك. إنه بذات العمق، عندها ستشعر بشعور

غريب جداً، ستشعر أنك ممتلئ بالبهجة.

كان (شوانك تزو) يعبر فوق جسر برفقة المعلم العظيم (لاوتزو) كان (لاوتزو) يقول بشكل دائم لـ(شوانك تزو): "ابقَ هنا، ركز بالنظر من الجسر إلى الأسفل - إلى النهر، استمر بالنظر حتى يتوقف النهر تماماً ويبدأ الجسر بالجريان والتدفق، عندها ارجع إلي ولا تعد قبل ذلك". النهر متدفق دائماً، ولكن الجسر لا يتدفق أبداً، ولكن (شوانك تزو) كانت قد أعطيت له هذه التقنية التأملية، عليه أن ينتظر عند الجسر. يُقال أنه أشاد كوخاً صغيراً عند الجسر، وبقي هناك، مرت الشهور، كان يُمضي كامل الوقت بالنظر إلى الأسفل، فجأة توقف النهر، والجسر بدأ يتدفق ويجري، عندها ذهب إلى المعلم.

لقد حدثت ذات يوم توقف النهر والجسر بدأ بالتدفق والجريان.

كيف حدث ذلك؟

عندما يتوقف التفكير تماماً، كل شيء ممكن، لأن ما يترسخ بالذهن هو قولنا أن النهر يجري والجسر ثابت، ولكنها علاقة نسبية فقط. يقول (آينشتاين): "إن كل شيء نسبي ضمن ذات الظاهرة". أنت تسافر بالقطار السريع، تشاهد الأشجار تجري قبالتك، وإذا كانت حركة القطار ناعمة جداً، بحيث لا تشعر بها، ستشعر أن الأشجار تجري وليس القطار.

يقول (آينشتاين): إذا كان هناك قطاران يتحركان بالفضاء، أو أن هناك سفينتين فضائيتين تسيران بشكل متوازي بنفس السرعة، لن تستطيع أن تدرك أنهما تتحركان، يمكن أن تشعر بحركة القطار لأن هناك أشياء ثابتة بجانبه، فإذا لم يكن هناك شيء، مثلاً، بالفضاء حيث لا وجود للأشياء لن تشعر بالحركة إطلاقاً، وإذا افترضنا أن الأشجار تسير بذات سرعة القطار وبنفس الاتجاه، ستشعر بالثبات، وإذا تحرك قطار آخر بالاتجاه المعاكس تصبح السرعة مضاعفة، وستشعر أن سرعة القطار أكبر بكثير.

حقيقة هي لم تتغير، القطار نفسه بذات السرعة، ولكن مرور قطار آخر باتجاه معاكس منحك هذا الشعور، فالسرعة إذاً نسبية، وما هو مثبت بعقلك أن النهر يجري والجسر ثابت، عن طريق التأمل المستمر، بالتأمل الدائم أدرك (شوانك تزو) أن كل شيء نسبي.

إن جريان النهر يظهر لأنك طالما اعتقدت أن الجسر ثابت، ولكن الجسر يجري أيضاً عميقاً، لاشيء ثابت بالكون، الذرة دائمة الحركة، فالجسر له تدفقه الحركي الباطني، كل شيء يتحرك، بالطبيعة لاشيء ثابت.

لا بد أن (شوانك تزو) أخذ لمحة عن البنية الذرية للجسر، هناك

من يقول أن الحائط ثابت ولكنه ليس كذلك، الحركة دائماً هناك، كل مكونات الذرة تتحرك (الإلكترون دائم الحركة) ولكن حركته سريعة جداً بحيث لا تلحظها، لذا تعتقد أن الأشياء ثابتة.

إذا تحركت شفرات المروحة بسرعة عالية جداً، لن يكون بإمكانك مشاهدة الشفرات، فإذا بلغت سرعتها سرعة الضوء، يمكن أن تشاهد فقط المركز الساكن. لأنه القسم الوحيد غير المتحرك، فالعين لا يمكنها النظر للحركة السريعة فوق مستوى إدراكها.

لذا فإن (شوانك تزو) قد أدرك من خلال وثبة خاطفة - البنية الذرية للجسر، كان قد انتظر وانتظر والعقل الثابت قد انحل تماماً، عندها شاهد الجسر يجري وكانت حركته أسرع بكثير من حركة النهر الثابت مقارنة به، وجاء مسرعاً إلى (لاوتزو) وعندها قال (لاوتزو): "الآن لا تسألني شيئاً، ما تبتغيه قد حصل معك".

ولكن ماذا حدث؟ لقد حدث انعدام العقل وتلاشيه - حالة اللاعقل.

بهذه التقنية: **على حافة البئر العميق انظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد - تحدث المعجزات.**

عندها تشعر بالمعجزة (بالبهجة والدهشة) عندما تهبط عليك

الأسرار الغامضة، عندما العقل ليس إلا ذلك السر البسيط، عندها تصبح قادراً على معرفة نفسك وذاتك.

* يقول العلماء أنه لا يمكن تحديد زمان ومكان الإلكترون على الإطلاق، فإذا تم تحديد الزمان غاب المكان وإذا تحدد المكان غاب الزمان. والأبحاث الحالية أثبتت أن العالم متناهي الصغر له قوانين مختلفة تماماً عن القوانين الظاهرية بالعالم المادي المحسوس. (المترجم)

التقنية الأخيرة: **انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك.**

انظر إلى شيء ما، انظر إلى زهرة مثلاً، ولكن تذكر أنها ليست نظرة فقط، إنها تعني النظر بدون تفكير، عندما تفكر لن تعود نظرة، عندها ستُفسد كل شيء، يجب أن تكون نظرة نقية، مجرد نظرة بسيطة بدون فكر.

انظر إلى شيء ما، انظر إلى زهرة، **ثم اسحب نظرك عنها ببطء،** ببطء شديد، فالزهرة هناك لقد نظرت إليها بعمق، التفكير هبط إلى حدوده الدنيا، انظر فقط، وعندما تشعر أن الفكر متوقف، الزهرة ببساطة موجودة بالعقل، حيث لا يوجد شيء آخر، الآن حرك نظرك عنها بلطف، وتدريجياً اذهب من موضع التمركز، ولكن الصورة متبقية بداخلك،

الأداة ذهبت خارج التمركز، قد قمت بتحريك نظرك عنها، فالزهرة الخارجية، الصورة ليست هناك بعد، ولكنها انعكست، لقد ارتدت إلى الوعي كما ترتد الصورة عن المرآة. إنها مازالت هناك، **انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك.**

إذاً، أولاً اسحب النظر عن الأداة الخارجية حيث لن يتبقى إلا الصورة الداخلية فقط - التفكير ما زال متعلقاً بالزهرة - الآن اسحب هذا التفكير أيضاً، إنها النقطة الأصعب، فالقسم الثاني أكثر صعوبة ولكن إذا قمت بالقسم الأول تماماً كما شرحته سالفاً، لن تجد تلك الصعوبة حينها.

اسحب العقل عن الأداة، العقل متوقف تماماً. أولاً اسحب النظر، ثم أغلق عيونك، وفقط كما تلغي النظر عن الشيء، يمكنك أن تلغي نفسك، من خلال الصورة المتبقية بالذهن.

عندما تسحب نفسك، تصبح مستقلاً، لا تنظر إليها من الداخل، اشعر أنك ذاهب بعيداً جداً عنها. عندها الصورة تختفي فوراً.

أولاً: الأداة المستخدمة تختفي، ثانياً: الصورة تختفي، وعندما تختفي الصورة، يقول شيفا: "**آنذاك**" آنذاك ستبقى وحيداً، بهذه العزلة - بهذه الوحدة ستدرك نفسك، يصل المرء عندها.

سوف تُقذف إلى المركز، يصل عندها المرء إلى المصدر الأصلي.

إنها تجربة تأملية جيدة ونافعة جداً، يمكنك القيام بها، استخدم أي أداة، لكن دع الشيء المستخدم نفسه بشكل يومي، لذا فإن هناك صورة واحدة ستُخلق بداخلك، وعندها يمكنك أن تُلغي نفسك من خلال الصورة المتبقية، الصورة هي الجزء الرئيسي بهذه التقنية، إنها كما المعبد، المعابد هنا موجودة ولكن التقنية ضائعة، لذا يتم التركيز على التماثيل الموضوعة بالمعابد لخلق حالة التركيز، هناك تماثيل لبوذا، أو مهافيرا..، إنها تصبح صورة ذهنية، عند التركيز الكامل بالتمثال يصبح صورة بالداخل، وعندما تتضح الصورة، يمكنك تحريك العينين عن التمثال ببطء، ثم تغلق العينين وعندها قم بإزالة الصورة ومسحها بالكامل.

تصبح عندها بحالة العزلة الكلية، بحالة الوحدة، بنقاء كامل، عندها تكون الطهارة والبراءة بأقصى درجاتها، عندها تدرك الحرية، وتدرك الحق.

"الإيمان والشك، عناصر رئيسية لطرق مختلفة"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: **أنا لا أشعر أنني أنتمي إلى نمط المشاعر والعواطف، وكذلك لا أنتمي إلى النمط الذهني أيضاً، أنا ممزوج بينهما، هل يجب أن أقوم بطرق مختلفة من التقنيات بشكل متناوب؟ الرجاء التوجيه.**

إنه سؤال هام، عدة أشياء يجب أن تفهمها، أولاً عندما تشعر أنك لست من النمط العاطفي ولا من النمط الذهني، يجب أن تعلم أنك ذو نمط ذهني، حيث أن التشويش والارتباك جزء مرتبط بها، النمط العاطفي ليس مشوش نهائياً، أولئك العاطفيين لا يشعرون بالارتباك والفوضى. العاطفيين دائماً بكليتهم وبالكامل، أما ذوو النمط الذهني مجزئين منقسمين، مضطربين.

إنها طبيعة التوجه الذهني، لماذا؟ لأن التوجه الذهني يعتمد دائماً على الشك، أما التوجه العاطفي يعتمد دائماً على اليقين (الإيمان)، عندما يكون هناك الشك، يكون هناك التقسيم، فالشك لا يمكن أن يجعلك كلياً، طبيعة الشك تجعلك مرتبكاً، مضطرباً، وبالجوهر فأنت تشك بالشك نفسه،

العقل المشكك لا يمكنه أن يكون متيقناً حول أي شيء، فإذا كان الشك كلياً وتاماً عندها يكون الإيمان.

لذا سيترافق الشك مع القلق كما الطبقات المتراصة بجانب بعضها بعضاً، ويشعر ذو النمط الذهني بذلك بشكل مستمر، فيصبح الشعور أنني لست هنا، أنا لا أخص أي مكان، أنا أحياناً هنا وأحياناً هناك، وأنا لا أعلم من أنا، أحياناً هذا وأحياناً ذاك.

ولكن النمط العاطفي مرتاح بنفسه، لأن الثقة قاعدة أساسية، العاطفة ليست منقسمة، العاطفة كلية دائماً، لذا إذا كان هناك أي شك، إذا لم تكن متيقناً من النمط الذي يخصك، فأنت ذو توجه ذهني. عندها جرب التقنيات التي تخص النمط الذهني. أما إذا لم تشعر بأي ارتباك فقط عندها أنت ذو توجه عاطفي، نمط الأحاسيس والمشاعر. مثلاً (راما كريشنا) من النمط العاطفي، لا يمكنك خلق حالة الشك فيه، إنه أمر مستحيل، فالشك ممكن فقط عندما تكون هناك قاعدة للشك من الأساس، إذا لم تكن تلك القاعدة مخبأة لا يمكن أن يظهر الشك أبداً، الآخر يمكنه أن يساعد على إظهار المستور فقط، سواء وجد الأيمان أم لا، الآخرين يساعدوا على أن تظهر المشاعر المخبأة جلية فقط.

الطبع الرئيسي لا يمكن تغييره، لذا من المهم جداً أن تعرف النمط الذي يخصك، لأنك عندما تقوم بعمل لا يلائمك، فأنت تقوم بإضاعة وقتك وطاقتك، وذلك الجهد الباطل يجعلك أكثر اضطراباً وقلقاً، عندما يغمرك الشك، عندما يمكن أن تشك بأي شيء، من الأفضل أن لا تفكر بالإيمان والعقيدة مطلقاً، لأنك حينها تخدع نفسك، عندما يكون هناك الشك، لا تخف، حتى الشك يمكن أن يصل بك إلى القداسة، عليك باستخدامه.

لو كان باستطاعة الشك أن يدمر القداسة، عندها يصبح المُنجمون والمشعوذون أكثر قوة من القداسة ذاتها. حتى الشك يمكن أن يُستخدم، أن يصبح تقنية، ولكنه ليس أداة، هناك من يقول - إذا كانت لديك الشكوك لن تصل القداسة، لذا ما عساك أن تفعل؟ ستقوم بدفنها عميقاً، تقوم بكبتها، وتخلق معتقدات مظلّله، يظهر الإيمان فقط على الواجهة، على القشرة الخارجية، إنه لا يصل الطبقات العميقة أبداً، إنه لا يلامس الروح، بالعمق أنت تعيش مع الشك، ومعاني الإيمان الزائفة على السطح فقط. وهذا ما يحدث عند المتدينين عادة.

(راما كريشنا - ميرا) من النمط العاطفي.

قدم (كيشاف شاندرا) أحد ألمع العقول بالهند لمقابلة (راما

كريشنا) لم يأتِ فقط لمقابلته وإنما ليهزمه أيضاً، حيث أن (راما كريشنا) شخص أمّي - غير متعلم إطلاقاً. وكان (كيشاف) حاد الذكاء، ذو توجه منطقي وعلمي، وبدأ النقاش مع (راما كريشنا) ولا بد أنه لاحظ أن (راما كريشنا) مستمتع بالحديث ومبتهج، وعندما يتجنى (كيشاف) على الخالق، كان (راما كريشنا) يضحك - يرقص - يقفز..

ظهر عليه الحرج وقال: "ماذا تعمل؟ عليك أن تجيبني على أسئلتي أين براهينك؟" اعتاد (راما كريشنا) أن يصرح: "عقيدتي قوية وإيماني قوي كما أنظر إليك، كما أن العقل مستحيل بلا الخالق - اللّه". إنها نظرة الطابع العاطفي، وقال (راما كريشنا) أيضاً: "عاجلا أم آجلاً، ستصبح أكثر تعصباً مني، لأنك تملك عقلاً عظيماً، وبهكذا ذهن متيقظ كيف لك أن تصارع القداسة، حتى الحمقى، والجاهلين مثلي وصلوا - كيف يمكن أن تبقى بدون أن تصل؟".

لم يكن غاضباً البتة، لم يجادل ويبرهن، ولكنه هزم (كيشاف شاندرا). وعندها لمس كيشاف قدميه وقال: "أنت أول مؤمن ألتقي به يدمر معتقداتي ونقاشاتي، انظر بعينيك وبأسلوبك، إنها اللمحة الأولى الممكنة عن القداسة. أنت تثبت وتبرهن بدون أن تُعطي أيّة براهين".

ذو التوجه الذهني يتبع الشك والظن، لا تلزم نفسك بأية معتقدات، لأنك تخدع نفسك حينها، لست تخدع أحداً آخر، لا تجبر نفسك على أي شيء، كن حقيقياً، إذا كان الشك هو طبيعتك، عندها تقدم من خلال الشك، كن مشككاً بشكل كلي، ولا تختَر أيّة تقنية تعتمد على العقيدة والإيمان، إنها ليست لك، عليك باختيار التقنيات العلمية التجريبية، لست بحاجة للإيمان.

هناك نمطين للتقنيات، أحدهما تجريبي، لم أخبرك أن تؤمن بها، أخبرتك بأن تعمل عليها، وبشكل تسلسلي يحدث التصديق والإيمان، العلوم لا يمكنها التصديق، يمكنها وضع النظريات للعمل عليها، وتستنتج صحتها من خلال تجريبها، وعندها ستصل إلى خلاصة، الإيمان يحدث من خلال التجربة، فهناك تقنيات لا تتطلب أي إيمان أو ثقة.

لذا نشاهد أن (مهافيرا) أو (بوذا) يخص النمط الذهني، كما أن (راما كريشنا) أو ميرا يخص النمط العاطفي، يقول (بوذا): "ليس من الضروري أن تؤمن بـ"اللّه" لا وجود لـ"اللّه" ويقول أيضاً: "افعل ما أقوله فقط، لا تؤمن بي، اختبر ما أقوله، فإذا برهنت من خلال تجربتك، عندها يمكن أن تؤمن بها".

يقول (بوذا): "لا تؤمن بي، ولا تؤمن بما أتكلم، قم بالتجربة،

وحتى تصل إلى الخلاصة النقية ابقَ مشككاً، فتجربتك ستصبح عقيدتك".

يقول (مهافيرا): "لا ضرورة لتصدق أحداً قط - حتى المعلم، فقط قم بالتقنية، وهذا كافٍ".

العلوم لا تقول صدق، إنها تقول قم بالتجربة، قم بفك عقدها، إنها طريقة النمط الذهني، لا تحاول الثقة قبل أن تقوم بالتجربة، لا يمكنك المحاولة بها قبل إتمام التجربة، وإلا ستصبح مزيفاً، كن على حقيقتك، ابقَ حقيقياً على طبيعتك.

أحياناً تحدث أن الملحد يصل إلى القداسة، لأنه يجد حقيقته حول نفسه، (مهافيرا) كان ملحداً لم يكن يؤمن بوجود اللّه، وكذلك (بوذا) لم يكن مؤمناً بوجود اللّه، ولكن حدثت المعجزة عندما علم أنه ملحد، وأنه اللّه بذات الوقت. وكان (بوذا) عقلاني بشدة، ولكنه وصل لأنه لم يخدع نفسه أبداً، شرع يقوم بتجربته، لستة سنوات كاملة أخذ يقوم بهذه التقنية أو تلك، ولم يصدق باستثناء أن برهن الحق بواسطة تجربته، لذا قام بعمل ما، وإذا لم يحدث شيء كان يتركه على الفور. وبإحدى الأيام وصل، بالشك المتواصل وصل، والتجربة هي الطريق والنقطة الجوهرية عندما لم يبقَ هناك شيء للشك، أصبح الشك يقيناً بنهاية المطاف.

بدون أيّة أداة، تهبط حدة الشك، لا وجود لأية أداة فيما يخص الشك، وحتى عندما يغدو الشك مهلكاً. عندما يغدو المرء مشككاً بكل شيء، عندها يصل إلى أن الشك ليس شيئاً حقيقياً، بل على الأفضل القول أن المشكِّك لا يمكنه الشك بالمشكك ذاته، المشكك يمكنه القول، إن ذلك خطأ وهذا صواب، ولكن من هو القائل بالصواب والخطأ، إن مصدر القول حقيقي، هو شرعي بالتأكيد. يمكن أن تقول لا وجود لـ الله، ولكن لا يمكن أن تقول أنا لاشيء، لأنك باللحظة التي تقول فيها أنا لاشيء، تكون قد تقبلت نفسك بالكامل، لا يمكن أن تنكر نفسك، بدون أن تُمضي ذات الوقت بإدراكها، هذا أمر مستحيل.

حتى لو أنكرت ستبقى موجوداً، لا يمكنك أن تقول لضيف يقرع بابك، أنا لست موجوداً هنا، كيف يمكنك قول ذلك؟ إنه أمر سخيف لأنك تسمع الصوت وتقول أنا لست هنا، صوتك وحده دليل على وجودك.

كان (بوذا) مشككاً بكل شيء، ولكنه لا يمكن أن يشك بنفسه، كل ما تشك به يغدو عديم القيمة، وفي النهاية قُذف إلى نفسه، وأصبح الشك مستحيلاً، هبط الشك إلى الأدنى، فجأة أصبح واعياً لحقيقته - لمصدر الوعي الأساسي، لقد أدى

ذلك إلى تحوله من ملحد منكر لوجود الله إلى مثيل الله، حقيقة هناك كثيرون ذو طبيعة ذهنية لم يسيروا في طريقهم نحو الألوهة كما فعل (بوذا).

كلتا النوعين من التقنيات هناك، إذا شعرت أنك من النمط الذهني، شعرت بالاضطراب والقلق، لا تحاول بالتقنيات العاطفية المبنية على الثقة و الإيمان، فالتقنية ليست لكل شخص، إذا كانت لديك الثقة، لست بحاجة إلى طرق مختلفة، إذا كانت لديك الثقة جرب بالطرق السابقة، لكن عليك أن تكون حقيقياً، فالحقيقة مبدأ أساسي بشكل دائم.

من السهل جداً أن تخدع نفسك، لأننا مزيّفون، ربما تحاول تقليد (راما كريشنا) ولكنك لست من ذات النمط، وعندها لن يحدث شيء ذا قيمة. يمكنك تقليد (بوذا)، أو يسوع، أو غيرهم.. وهذا ما يحدث يومياً فقد تربينا على الدين، وبذلك تستمر هذه التفاهات، لا يمكن أن تتربّى على دين معين، عليك أن تختار بنفسك، ليس للدين علاقة مع الدم واللحم، والولادة و.. إلخ.

يولد شخص بمجتمع بوذي، ربما هو من النمط العاطفي، ولكنه سيتبع (بوذا) وعندها سيقوم بإضاعة حياته، وربما يولد شخص ذا طابع ذهني ضمن بيئة متدينة - كالإسلام المحافظ

مثلاً - ستضيع حياته ويصبح مزيفاً بالكامل. كامل العالم غير متدين لأن الدين يترافق مع المجتمعات منذ الولادة مع الحماقة والجهل. حقيقة لا يوجد للدين أية علاقة بالمطلق، يحق لك أن تختار دائماً، أولاً عليك بمعرفة النمط الذي يخصك، ومن ثم تختار ما يناسبك.

يصبح العالم متديناً بعمق فقط عندما يأتي اليوم الذي يُسمح به لكل شخص أن يختار - الدين، التقنية، الطريقة، وذلك بحرية كاملة.

ولكن الدين عبارة عن مؤسسة، مؤسسة سياسية، لذا منذ لحظة ولادة الطفل نُطبق علية القوانين الدينية، نحن نشترطه بالدين، يخاف الآباء من احتمال انتقاله إلى مؤسسة أخرى، يجب تدميره عقلياً قبل أن يصبح واعياً، وقبل أن يمتلك القدرة على التفكير والاختيار، فالعقل يصبح مشروطاً ولن يتمكن المرء من التفكير بحرية، كل ما تفكر به مشترطاً فوق عقلك من الأساس. يقول (بريتراند راسيل): "ذهنياً، أنا أنخدع بأن بوذا أعظم من يسوع ولكن عميقاً بقلبي ذلك مستحيل، يسوع أعظم من خُلق على الأرض، فإذا ضغطت على نفسي سأقوم بوضعهما بنفس السوية، أما ذهنياً سيصبح بوذا عملاقاً لا يمكن مقارنته بأحد على الإطلاق".

ولكن لماذا هذه المشاعر؟ لأن (راسيل) من النمط الذهني، هو يميل إلى بوذا، ولا يمثل يسوع النمط المنشود بالنسبة له، ولكن عقله كان مشروطاً بالعقيدة المسيحية، لذا لا نشاهد الحق بقوله، فالمقارنة هنا عديمة القيمة، فإذا كان هناك شخص بوذي ذا نمط عاطفي سيشعر أن يسوع أعظم. ولكن الوعي سيمتلئ بأفكار غير سهله فلا يجوز أن يعتقد أن هناك من هو أعظم من بوذا، إن ما تعتقد به كان قد قُدم إليك من المجتمع والتربية. فالعقل كما جهاز الكمبيوتر يحوي برامج معينة، هناك من الأساس تم تقديم المعتقدات والمفاهيم.

ليس باستطاعتك التخلي عنهم بسهولة، لذا الدين ليس كلمة بسيطة، هناك أعداد قليلة جداً يمكن أن يصبحوا متدينين، هناك عدد محدود جداً يمكنهم الانتفاضة على الاشتراطات كافة، فقط العقل الثائر يمكنه أن يصبح متديناً، ذلك العقل الذي يمكنه أن يرى الأشياء بحقيقتها، ومن ثم يقرر ماذا سيفعل.

لكن عليك بالشعور بالنمط الذي يخصّك، الشيء الأول عندما تشعر بالحيرة، فأنت ذو نمط ذهني، إذا شعرت بالثقة والإيمان، عليك باعتماد التقنيات التي تخص الثقة، وثانياً لا يجوز العمل على كلا النمطين، لأن ذلك يزيد من حدّة

الاضطراب. كلاهما غير خاطئين، كلاهما على صواب، (راما كريشنا) على حق وبوذا على حق، هذا ما يمكن أن يخلق اضطراباً شديداً بالباطن، تذكر شيئاً واحداً، هناك طرق كثيرة بهذا العالم تصلك إلى الحق المبين، ليس هناك احتكار إطلاقاً، حتى الطرق المتناقضة يمكن أن تصلك إلى الهدف، فإذا غِصتَ عميقاً ستدرك أن الطرق العديدة كما المسافرين على دروبها، فكل طريق بحسب المكان الذي تقف به سابقاً.

لا يمكن استخدام طريقة مصنوعة مسبقاً، أنت تخلق طريقتك بواسطة جهدك وتطورك، لا وجود لطريقة جاهزة معدّة مسبقاً، لا وجود لطريقة سريعة جاهزة للوصول، ولكن كافة الأديان تجبرك على اعتناق فكرة أن الطريق مُعدّة مسبقاً لتسافر عبرها، وهذا خطأ عظيم، فالبحث الباطني أبعد من الأرض إلى السماء، الطيور تطير بدون أن تترك أثراً بالسماء، لا يمكن أن تتبع أثر الطائر بالسماء، السماء خالية دائماً، لا يمكن للطائر أن يقتفي أثر طائر آخر، كل طائر يطير، يبدع مساره الخاص، الوعي هو كما السماء، لا يشبه الأرض مطلقاً، لقد تحرّك (بوذا) وكذلك (مهافيرا)، ميرا تحركت وكذلك يسوع ومحمد.. يمكنك مشاهدة

حركتهم، وإنجازاتهم، ولكن بلحظة حركتهم، تختفي الدروب، ولا يمكنك متابعتها، فالطريق كما السراب، لا يمكن أن تقلدهم، عليك أن تجد طريقك الخاص.

أولاً فكر بالنمط الذي يخصك، ثم قم باختيار التقنية، بهذه المئة واثنتي عشرة تقنية، الكثير منها للنمط الذهني، والكثير منها للنمط العاطفي، ولكن لا تفكر أنك مزيج بينهما، ويمكنك اختيارهما معاً، ذلك سيخلق اضطراباً عظيماً، وتصبح مُقسماً بعمق وكأنك بطريقك للجنون، ستتشطر إلى أجزاء شتّى، لذا لا تقم بذلك.

السؤال الثاني: **حتى نفهم الموت يقينياً، قلت لنا: أنه يظهر عندما نقترب من الحياة مثل بوذا، لكن بوذا أخذ الجانب السلبي من الحياة، والتانترا تأخذ الحياة بإيجابية، ليست نظرة التانترا سلبية، لذا كيف يمكن لطريقة التوجه للموت أن تستخدم بالتانترا؟**

حقيقة (بوذا) ليس ضد الحياة، وليس باتجاه سلبي، ولكنه كان يظهر سلبي المنهج، لأنه متبلور بالموت، بالنسبة لنا يظهر أنه يحب الموت، ولكنه ليس كذلك، بل على النقيض، لم يكن الموت معشوقهُ، كان يعيش الحياة الأبدية، كان يبحث عن الحياة حيث لا موت، كان متبلوراً بالموت فقط ليجد شيئاً

أسمى وأرفع من الموت، وكان (بوذا) يقول: "إذا لم يكن هناك ما هو أسمى من الموت، فالحياة لا طائل منها على الإطلاق، عندها فقط تصبح الحياة عديمة الجدوى". لم يقل أبداً أن الحياة عديمة الجدوى، إنما قال إذا لم يكن هناك ما هو أسمى من الموت فالحياة ليست ذات قيمة.

حياتك ليست ذات قيمة، لأن حياتك ليست أسمى من الموت، مهما كان ما تفكر به يغدو جزءاً من حياتك، وحياتك جزء من الموت، هذه هي حماقتك، أنت تعتقد أنها حياتك ولكنها لاشيء إلا الطريق إلى الموت.

منذ أن يولد المرء يبدأ مشواره إلى الموت، مهما كان منصبك، ممتلكاتك، إنجازاتك، ستتحرك باتجاه الموت، وهذا ما ندعوه "الحياة تسير باتجاه الموت"، كيف يمكن أن نسميها حياة إذاً؟ هذا هو سؤال (بوذا) فالحياة تتضمن الموت المُحتم، إنها تُخبئ الموت حيث لا مكان للحياة، إنها عبارة عن موت تدريجي، يوماً بعد يوم أنت تموت، وأنت تفكر وتعتقد بأنك تعيش وتحيا.

الآن أنت تظن أنك تعيش، ولكنك حقيقة تموت، أنت تخسر حياتك بكل لحظة وتجني الموت فقط، نتعرف على الشجرة من خلال ثمارها، يقول (بوذا): "شجرة الحياة لا يمكن أن

ندعوها حياة، لأن فاكهتها هي الموت"، وأنت تتخدع بهذه الشجرة، وهناك أمر آخر، إذا أنتجت الشجرة فاكهة خاصة فإن تلك الثمرة الخاصة هي بذرة الشجرة، وبطريقة أخرى فإنه لا يمكن للثمرة الخاصة أن تغدو خارج نوع الشجرة، فإذا كانت شجرة الحياة، سوف تنتج فاكهة الموت، فإن الموت يجب أن يحتوي البذرة - الحياة.

دعنا نتفهم ذلك، عندما تولد تعتقد أن ولادتك هي البداية، ولكنها ليست كذلك، قبل هذه الولادة، كنت قد مت مراراً بعدة حيوات، فالموت هو بذرة الحياة، وعندها سيغدو الموت فاكهة لحياة جديدة، الولادة متصلة بالموت، والموت متصل بالحياة، إنهما وجهان لعملة واحدة. لذا إذا رغبت بمعرفة الحياة على حقيقتها، هي محاطة من كافة الجوانب بالموت، الموت هو البداية، وكذلك الموت هو النهاية، والحياة هي الوهم بينهما، أنت تشعر بالحياة بين موتين، مرور العابر بين موت وآخر نسميه الحياة، يقول (بوذا): "إنها ليست حياة، هذه الحياة هي شقاء، بؤس، هذه الحياة هي الموت". لذا يظهر لنا أن الحياة بعمق هي كما التنويم المغناطيسي، فتنتابك الهواجس حول الحياة برمتها، فالحياة باطلة.

بالنسبة لنا، عندما تكون حياً هذه هي النهاية، نحن نخاف

الموت بشدة، على عكس (بوذا) الذي يظهر على حب مع الموت، وهذا غير طبيعي بالنسبة للآخرين، يبدو كأنه انتحار، وهذا هو سبب انتقاد الكثيرين لبوذا.

(ألبرت شويتزر) كان قد انتقد (بوذا) لأنه شعر بأن (بوذا) كان قلقاً بشأن الموت، حقيقة لم يكن (بوذا) متخوفاً من الموت. نحن متخوفون من الموت، كان ببساطة يحلل الأشياء، يبحث عن الحقيقة بعمق، بشكل أعمق بكثير مما تذهب إليه، ماذا يمكن أن تجد بالأعماق؟ حياتك مزيفة بالكامل، وتتخطاها بالموت، إنها كما الملابس، وبداخلها لاشيء إلا الموت.

كان (بوذا) متبلوراً بالموت حيث كان يقول: "إذا كان بإمكاني أن أجد معنى الموت، فقط عندها يمكن أن أفهم معنى الحياة، وإذا تمكنت من فهم معاني الموت والحياة معاً، عند ذلك يمكنني أن أتخطّى الحياة والموت، إنها أسمى من الحياة والموت، وأرفع منهما"، حقيقة هو ليس ضد الحياة، لم يكن سلبياً - ناكراً للحياة - ولكن هكذا يظهر.

التانترا تُظهر الجانب الإيجابي من الحياة، ولكنها مرة أخرى تتعلق بتفسيرنا لمفاهيم (التانترا)، بوذا ليس ناكراً للحياة وليست التانترا متقبلة لها، فالمصدر ذاته، بوذا متبلور بالموت،

التانترا متبلورة بالحياة، ولكنهما حقيقة واحدة، حيثما بدأت باشر من أي اتجاه، ولكن انطلق بعمق شديد لتتعرف إلى الاتجاه الآخر أيضاً.

(بوذا) متمركز بالنهاية - بالموت - التانترا متمركزة بالبداية - الحياة - لذا يظهر (بوذا) عاشقاً للموت، وتظهر التانترا على صلة قوية مع الحب، الجنس، الجسد، الحياة.

بالنهاية يوجد الموت وبالبداية يوجد الجسد والجنس، ولأن التانترا ترتكز على البداية، يغدو الجنس هاماً جداً، لذا عليك أن تذهب عميقاً وتغوص بفهم الجنس، لتكتشف أسرار الحب، كيف تخترق البداية، كيف تصل إلى البذرة، عندها يمكن أن تصل أسمى وأبعد من الجنس والجسد - هكذا تقترب التانترا.

(بوذا) متمركز بالموت وهو يقول عليك أن تتأمل عميقاً بالموت، تحرك عميقاً به وتعرف إلى حقيقته الكاملة، كلاهما نهايتين لظاهرة واحدة، الجنس هو الموت، والموت ظاهرة جنسية أيضاً، إنها تبدو عصية جداً عن الفهم.

هناك حشرات كثيرة تموت مباشرة عند أول اتصال جنسي، يحدث الموت مباشرة، هناك فصيلة من العناكب بأفريقيا يموت الذكر مباشرة عند أول عملية جنسية، فالاتصال الأول

مميت، وهذا مرعب جداً، بمجرد أن يُفرغ الذكر تبدأ الأنثى بوخزه بشدة ثم تبدأ بأكله، إنه ليس موتاً طبيعياً، بل بمنتهى القسوة، ولا يمكنه الهرب إطلاقاً.

الجنس والموت متصلان داخلياً بشدة وبإحكام، وبسبب ذلك يغدو المرء متخوفاً من الجنس، الإنسان الذي يرغب أن يعيش طويلاً، دائماً يخاف الجنس، أولئك الذين يبحثون عن الخلود، يصبحون متبتلين زاهدين بالجنس.

يبدأ الجنس مشواره معك منذ لحظة الولادة، فإذا كنت معه أو ضده - لا فرق، لا يمكن أن تهرب من الموت، بنيتك الأساسية ظهرت من خلاله، والجنس هو بداية الموت، لذا يقول المسيحيون أن يسوع ولد من أم عذراء، فقط ليخبرونا أنه ليس إنساناً عادياً، فالموت لن يحصل معه على الإطلاق، إنهم يعظمون تلك الأساطير. يقولون أنه ولد لامرأة عذراء فهو ولد بدون علاقة جنسية، ومن أجل ذلك سيُبعث مرة أخرى، سيعيش من جديد، لقد صلبوه ولكنهم لم يتمكنوا من قتله، سيبقى حياً إلى الأبد، لأنه ليس نتيجة لعلاقة جنسية، فإذا كان حقيقة ولد من أم عذراء فلا يمكن أن يموت، البداية ليست موجودة هنا، إذاً كيف ستحدث النهاية، أما إذا ولد من خلال الجنس، سيكون الموت النتيجة الحتمية.

يجب أن تحافظ على الأسطورة كاملة، إذا قلت أنه لم يولد من خلال أم عذراء، فإن الجزء الثاني المتمثل بالانبعاث من جديد سيغدو وهمياً، لذا هو تجاوز الموت، فالموت لن يصيبه، لذا هو حقيقة لم يصلب، بل كان أولئك الذين يصلبونه ينخدعون بذلك، أنه حي ومازال حياً، وعليك أن تحافظ على القسم الأول من الأسطورة. أنا لن أتحدث شيئاً مع أو ضد هذه الفرضيات، أنا أقول أن كل الفرضية يجب أن تكون جزءاً واحداً حتى يتسنّى لنا تصديقها، لا يمكن أن تحافظ على قسم بدون الآخر، فإذا كان هناك جنس قبل الولادة سيكون الموت محتوماً، لأنه مترافق بعمق، كثيرة هي المجتمعات التي تخاف الجنس، إنه الخوف من الموت، حتى إذا تقبلت الجنس، سيبقى الخوف يقينياً بالعمق، حتى أثناء العملية الجنسية ستشعر بالخوف العميق من الموت، لا أحد يمكنه أن يكون كلياً أثناء الجنس، لا يسمح الشخص لنفسه بالذهاب لأقصى الحدود، هناك بنية حماية خاصة، لا يمكن الذهاب كلياً، فالذهاب كلياً يعني الوصول إلى الحالة المشابهة للموت تماماً.

ليست التانترا متعلقة بفكرة الحياة، وليس (بوذا) ضد الحياة، التانترا تنطلق من قسم واحد، حيث تبدأ الرحلة من هناك، أما (بوذا) يبدأ من الطرف الأخر - المقابل - والتانترا أكثر علمية

من بوذا، لأنه من الجيد أن تنطلق من البداية، لقد ولدت مسبقاً، والموت بعيد، ما حدث هو الولادة، ويمكنك العمل بها بعمق شديد، الموت سيحدث لاحقاً.

إنه ما زال بالخيال، لم يحصل حقيقة معك، وعندما تشاهد شخصاً يموت، لا تدرك الموت إطلاقاً، تشاهد أشخاصاً يموتون ولكنك لا ترى الموت، العملية التي تحدث بالداخل (الباطن) لا يمكنك رؤيتها، إنها شخصية، إنها غير مرئية، وحتى الشخص نفسه لا يمكنه قول أي شيء، فاللحظة تمر عبر العملية ولن يكون هناك بعد، ليس باستطاعته العودة، ولا الرجوع للخلف، ليخبرنا ماذا حدث معه.

لذا مهما كانت معرفتنا عن الموت هو مجرد استدلال واستنتاج، لا أحد يعلم شيئاً عن الموت حقيقة، باستثناء أن تتمكن من تذكر حياتك السابقة، ليس لديك أي معرفة بالموت مع العلم أنك متّ سابقاً مرات عديدة. لقد أحيا (بوذا) عدة تقنيات تتعلق بتذكر الأجيال الماضية، حيث أن موتك بحياتك الحالية سيحدث بالمستقبل، كيف يمكنك أن تركز عليه؟ كيف يمكنك أن تتأمله؟ إنه لم يحدث بعد، إنه غامض جداً، مجهول ومظلم، ماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكن فقط التفكير به، ولكنه مجرد استعارة لأحداث كان الآخرين قد

تكلموا عنها، أنت تكرّر ما قاله الناس، ولكن كيف يمكنك تأمل الموت؟

أنت تشاهد الآخرين يموتون، ولكن ذلك لا يعني إحاطتك بالموت، فأنت خارج الحادثة، إنها كما لو أن هناك شخص يتناول الحلويات، وأنت تنظر إليه، ولكن من الذي يشعر بالطعم - بالمذاق، من الذي يستطيع تجزئة الحادثة، إنها تحدث عميقاً معه، وأنت لا يمكنك معرفة ما يشعر به بالداخل.

يمكن أن تنظر إلى فمه، إلى سلوكه، وربما تشاهد ملامح وجهه، ولكنها مجرد مظاهر زائفة، أنت لا تعلم ماذا يحدث معه بالباطن، إلا إذا أخبر شيئاً ما، ولكن تلك ليست تجربة حقيقية أيضاً، (بوذا) تكلم عن تجارب حقيقية، تحدث عن تجارب موته السابقة، ولكن أحداً لم يصدق ذلك. إذا قمت بإخبارك شيئاً عن تجارب موتي السابقة، لن تصدق ذلك بأعماقك، كيف يمكن أن تصدق ذلك؟ لا يوجد أي مدخل حول حقيقة ذلك. يمكن أن تقترب من الولادة ويمكنك أن تقترب من خلال الموت، موتك بحياتك الحالية ما زال بعيداً لما يأتي بعد، الموت يحدث مع الآخرين فقط.

من الصعب أن تتأمل الموت، عليك أن تتحرك من خلال الحيوات الماضية، عليك أن تقوم بالحفر بذواكر ماضية قديمة

العهد، اعتاد (بوذا) و(مهافيرا) استخدام تقنية (جاتي سامران) إنها تقنية الذهاب إلى الحيوات الماضية، فقط عندها يمكنك أن تتأمل الموت.

التانترا أكثر علمية، إنها تبدأ من الحياة، مع الولادة، مع الجنس، إنها حقيقية، الموت ما زال كالوهم، ولكن تذكر، أن النهاية لكلاهما واحدة، كلاهما يبحثان عن الحياة الأبدية، الحياة حيث لا موت، سواء حدث التجاوز والترقي من خلال البداية أم النهاية، سواء قفزت من القطب أم من القطب المقابل، تذكر دائماً، يمكنك القفز فقط عند الأقطاب ولا يمكنك القفز من المنتصف.

إذا أردت القفز خارج الغرفة يجب أن أتجه إلى حدها الأقصى بالاتجاهين، لا يمكنني البقاء بالمنتصف.

والحياة تملك اتجاهين فقط، الولادة والموت، التانترا تبدأ من الولادة، إنها أكثر علمية، وأكثر حقيقية، فأنت بهذه المرحلة سابقاً، لذا يمكنك تأملها، الجنس حقيقة واقعية، يمكنك تأمله بعمق، يمكنك أن تتعمق بأسراره وتتفهمها، ومن ثم تترفع وتسمو.

الموت ليس حقيقة بعد، هناك عدد قليل من العقول يمكنها تخيل الموت، نادرة هي العقول المبدعة التي يمكنها اختراق

المستقبل، لقد حدثت حيث كان (بوذا) يتصور الموت بعمق بالمستقبل وكأنه بالحاضر تماماً، ولكن ذلك يحدث مع عقول فذة.

يمكن استخدام التانترا من قبل أي شخص على أن يكون مهتماً، يكفي أن تملك الرغبة بالبحث لتكتشف حقيقة الحياة، ولكن التانترا تستخدم الموت فقط لتساعدك على التحرك الباطني، (بوذا) أيضاً استخدم الولادة لتصبح الجزء الآخر من التأمل المرتكز على الموت، فالقسم الآخر يستخدم للمساعدة، ولكنه ليس المركز، تقول التانترا: "إذا كان بإمكانك التفكير حول الموت، ستأخذ حياتك معانٍ جديدة، بالشكل والأهمية، سيبدأ عقلك التفكير باتجاهات مختلفة، والتي بدون الموت ستبقى صعبة وربما مستحيلة، باللحظة التي تشعر بها بأن حياتك متجهة نحو الموت المُحتم بنهاية المطاف، عندها تصبح متمركزاً بالموت ولا يمكن أن تظل متعلقاً بالحياة، فالعقل يبدأ مشوار الانتقال إلى الأعلى والأسمى".

وهذا ما أعنيه بكلامي، فإذا كنت تفكر بالحياة فحسب، سيذهب عقلك باتجاه الخارج، إلى حيث الأشياء المحسوسة (هناك الدوافع والرغبات المرتكزة على الأنا) وإذا بدأت تنظر إلى الموت المختبئ بكل مكان، عندها لن تتعلق بالأشياء،

سيبدأ عقلك بالتحرك نحو الباطن.

منذ عدة أيام جاءت فتاة صغيرة إلى هنا، كانت فتاة هندية مغرمة بشاب أمريكي، وبعد أن خططوا للزواج، ظهر المرض على الشاب وتم التشخيص بإصابته بأحد أنواع السرطان المميتة، كان الموت يقينياً، يمكن أن يعيش سنتين أو ثلاث سنوات كحد أقصى، حاول الشاب إقناع الفتاة بالعدول عن فكرة الزواج، وقال: "الموت بدا مؤكداً، لماذا تُضيعين وقتكِ معي".

ولكن كلما كان أكثر إصراراً، أصبحت الفتاة أكثر عناداً بالزواج منه، وهذه هي طبيعة العقل، فالعقل يقف على الأقطاب المتقابلة دوماً، وبعد ذلك حدث الزواج، وأصبحت الفتاة متعلقة بفكرة الموت بشدة، أصبحت محاطة بالموت باستمرار، وبدت حزينة مضطربة، لم تستطع أن تحب الشاب، من السهل أن تموت لأجل شخص ما، ولكن من الصعب أن تعيش لأجله. من السهولة أن يموت الشخص، يمكن أن يضحي بنفسه من أجل معتقد سخيف أحياناً، فإذا كنت تحبني وقلت لك اقفز من أعلى البناء يمكن أن تقوم بذلك بسبب الحب، ولكن إذا قلت لك ابقَ معي لثلاثين سنة لنعيش سوية، سيصبح الأمر بغاية الصعوبة.

يمكن أن تصبح شهيداً بلحظة، يمكن أن تموت لأجل شخص ما، لأجل قضية ما، إنها من أسهل الأمور بالعالم، أما أن تعيش لأجل شخص ما أمر بغاية الصعوبة. لقد بدأت تضحي بنفسها لتعيش بجانب الشخص الذي في طريقه للموت. لا يمكنها أن تحبه الآن، فالموت قريب جداً، يمكن أن يحدث بكل لحظة، لذا كانت تعيش بكرب عظيم وألم مبرح.

قلت لها إن زواجكِ يبدو سيء الحظ ظاهرياً فقط، ولكنه يمكن أن يجلب الحظ والرضا أيضاً، إن كل الناس بطريقهم للموت، لكن ذلك ليس يقينياً بالنسبة لهم، الموت يقيني لكن الوقت غير يقيني، ولكن من يعلم، حتى عند لحظة حدوث الموت. نحن لا نعلم باستثناء أن يبدو الموت مؤكداً، لذا يبدو المجهول مليء بالغبطة. إن حبها للشاب ما يزال ولكنه مُخبأ بالعمق، ظاهرياً لا يوجد خطأ، ولكن الآن أصبح الحب مستحيلاً، والحياة غدت مستحيلة، لا وجود إلا للموت، هو حاضر بينهما على الدوام.

لذا سألتها: "لماذا لا تحبيه أكثر؟ لأنه ذاهب للموت يجب أن تحبيه أكثر". قالت: "كيف لي أن أحبه، نحن دائماً ثلاثة، لقد ضاعت السرية والخصوصية، أنا هنا وهو هناك وثالثنا الموت، لم نبقَ اثنان لا وجود للعزلة والخصوصية".

الموت ثقيل جداً، من المستحيل التعايش معه، يمكن أن يصبح أداة لكشف أغوار الباطن، تقول التانترا استخدم هذه الأداة بالباطن، لا حاجة لتذهب إلى تفاصيل حول الموت، لا ضرورة لتتأمل الموت، لا تجعل منه هاجساً يسيطر عليك، فقط كن واعياً أن الموت هناك وسيساعدك لتتحرك إلى الباطن، لتتأمل بالباطن العميق.

السؤال الثالث: **كيف يمكن للعقل أن يتحول، ويتجاوز فقط بأن نجذب الجسد إلى حالة تشبه الموت؟**

يظهر من خلال السؤال أنه سؤال عقلي، فبينما يكون العقل فعالاً يصبح التأمل مستحيلاً، فالتأمل يتطلب السكون العميق، يمكنك التعرف على نفسك وذاتك فقط عندما يسكن كل شيء ويصمت ويهدأ، فقط عند الصمت الكلي تلتقي مع ذاتك، بطريقة أخرى عند عمل العقل دائماً تكون منشغلاً بشيء ما، لن تشعر بحضورك، أنت تذهب إلى حيث تنسى نفسك بشكل مستمر مع الدوافع والرغبات، أنت تنسى نفسك بالكامل.

الأفعال تعني تعلقك بالخارج، فأنت تقوم بعمل ما متصل مع الخارج، عدم الفعل (حالة السكون) تعني عودتك إلى بيتك. إن وقت الفراغ أساسي بالمدرسة، إنه وقت الحرية من كافة

الأفعال الخارجية المادية، وعندها يمكن للطلاب أن يتعلموا شيئاً عن ذاتهم.

الظاهرة ذاتها إذا أردت أن تتعرف إلى وجودك، عليك أن تكون هادئاً وصامتاً كلياً، حيث لا وجود لأي فعل على الإطلاق، كل الحركة يجب أن تتوقف، كل الأفعال يجب أن تتبخر، تغدو **أنت** ببساطة. لأن ذاتك لطيفة، أما انشغالك وعملك وتفكيرك بمختلف الاتجاهات لن يمنحك فرصة التعرف إلى وجودك، لأن وجودك عبارة عن موسيقا صامتة، ليس بإمكانك سماع نغمة السكون، هناك فقط صوت لطيف جداً بالباطن.

التعرف على نفسك يتطلب توقف الارتباط الخارجي الفعلي والسمعي، عندها هناك السكون والهدوء، وهناك صوت لطيف تسمعه لأول مره، صوت صامت، صمت تملأه الموسيقى بشجن، عندها تدخل العالم اللطيف وتغادر العالم المادي الفظ.

الأفعال تخص العالم المادي، الصمت والهدوء يخص العالم اللطيف، وجودك - كينونتك - هو أكثر الأشياء لطفاً بالعالم، لتشعر بذلك عليك أن تتوقف، عليك أن تكون غائباً عن أي مكان، لذا فإن حضورك الكلي يأتي إلى الداخل، وعندها يمكنك أن تكتشف نفسك وذاتك.

من أجل ذلك يُنصح بعدد من التقنيات بأن تجعل جسدك متوقفاً كما الميت، هذا يعني أن يصبح هادئاً كما الجسد الميت، عندما تتأمل اجعل جسدك يدخل مرحلة الموت، يمكن أن يكون ذلك تخيلياً، وحتى التخيل سيساعدك، لا تسأل كيف سيساعد التخيل، فالتخيل له مهمته وعمله، مثلاً: عند إجراء تجربة علمية، يمكن أن تجلس ويراقبُ الطبيب معدل النبض، عندما يطلب منك أن تصبح غاضباً، أن تتخيل بالباطن الغضب أو المشاجرة.. عندها سيرتفع معدل النبض مباشرة.

بالباطن تخيل أنك ذاهب للموت، عليك أن تصبح هادئاً تماماً، وأن تشعر بالموت يهبط ويقترب، سينخفض معدل النبض، معدل النبض أمر فيزيائي، أنت تتخيل ذلك فحسب، التخيل ليس مسألة وهمية، إذا كان بإمكانك التخيل الحقيقي، حتى الموت الحقيقي يمكن أن يحدث، إذا كان بإمكانك التخيل الحقيقي، يحدث التأثير الفيزيائي (العضوي).

ربما شاهدت شخصاً يقوم بالتنويم المغناطيسي، وربما لا، ولكن يمكن القيام بهذه التجارب بسهولة بالمنزل، يمكن اختبارها على طفل متوسط العمر(صبي أم فتاة) الفتاة أفضل من الصبي، لأنها أكثر تعاوناً، أما الصبي يكون أكثر شكاً.

التعاون ضروري جداً، فقط قل للطفل أن يستريح، وقم بالإيحاء له، بأنه ذاهب إلى نوم عميق، اغرق بالنوم العميق، تصبح الأجفان أثقل وأثقل، واستخدم صوتا رتيباً: "أنت أثقل وأثقل.." دع الصوت يصبح رتيباً ومملاً، وكأنك أيضاً غرقت بالنوم، خلال خمس دقائق يأخذ الطفل بالنوم العميق، ولكن ذلك ليس نوماً عادياً، إنه تنويم مغناطيسي، إنه يختلف بالنوعية وبالجوهر عن النوم الطبيعي، لأن الطفل الآن يمكنه أن يسمع صوتك فقط، لا يمكنه أن يستمع إلى أي صوت أخر، إذا كان هناك من يتكلم فإن الطفل لا يمكنه سماع أي شخص آخر.

إذا تحدثت إلى الطفل - المنوم مغناطيسياً - سيتبع حديثك فوراً وينفذ أوامرك. يمكن أن تجرب إخباره: "لقد وضعت فحمة ملتهبة بيدك" وتقوم بوضع حجر عادي أو ما شابه ذلك، حيث لا وجود لأي حرارة، سيقوم الطفل برميها مباشرة، ويصرخ عندها كما لو أن النار لسعته. ولكن المعجزة تحدث عندما تعلم أن يده احترقت بالفعل، ماذا حدث؟ لا وجود لأي احتمال لتحترق اليد بواسطة حجر بارد، ولكن يد الطفل احترقت كما لو أن الجمر لامسها فعلياً، إنها مجرد تخيلات.

إن أولئك الذين يخترقون العقل البشري يعتبرون أن التخيل له

نفس الأثر بالواقع، التخيل ليس مجرد تخيل فنتائجه حقيقة واقعية بالمطلق.

قم بعمل التجربة كما يلي... استلقِ على الأرض، استلقِ بهدوء وكأنك ذاهب للموت، الجسد سيصبح كالميت، مع الوقت تشعر أن جسدك ثقيل، وكأن ثقلاً كبيراً يرضخ فوق الجسد، يصبح الجسد بالكامل كما الوزن الميت، قل لنفسك: "لو أردت أن أحرك يدي من مكانها لا أستطيع" ثم حاول تحريكها ولكنك لا تستطيع.

الآن التخيل يقوم بعمله جيداً. بهذه المرحلة التي تشعر بها بأن الجسد وزن ميت، يمكنك أن تنفصل عن العالم المادي (عالم الحركة) بسهولة شديدة، وهذا سبب التوجه لمثل هذه التقنيات، تستطيع أن تصبح هادئاً وساكناً لأنك بمرحلة الموت، الآن يمكن أن تشعر أن كل شيء ميت والجسر بينك وبين العالم قد تحطم تماماً، فالجسد ميت ولا يمكنك القيام بأي شيء، هل يمكن عمل أي شيء بدون الجسد؟ لا يمكن القيام بأي عمل بدون جسد. يمكن للعقل أن يستجيب لذلك، عليك أن تصبح واهن القوة - عاجز - عندها تصبح بالداخل، والعالم خارج بالكامل.

العربة ميتة والجسر تحطم هناك، وعندها طاقتك ستبدأ

بالتحرك نحو الباطن، حيث لا مجال لتذهب نحو الخارج، إنه شعور غريب ورائع، عندها للمرة الأولى يمكن أن تنظر إلى نفسك من الداخل، من الباطن العميق.

التانترا، اليوغا، الإيورفيدا وكافة العلوم القديمة بهذا المجال الفيزيائي، كان عملها ينصب على التعرف إلى تقنيات تأملية للباطن حتى تكتشف أسراره. أما العلوم الفيزيائية الحديثة ينصب عملها على التحليل والتشريح. علوم الفيزياء الموغلة بالقدم تعرفت إلى الجسد من خلال التأمل، ولم تلجأ إلى التشريح مطلقاً.

الآن هناك مدارس طبية، وهناك علماء يخبروننا أن عملية تشريح الجسد هي للتعرف إلى شيء ميت، ومهما كانت الاستنتاجات حول الجسد الميت ليست على علاقة مع الجسد الحي.

ربما يكونون على حق، عندما نقوم بسحب قسم من الدماء إلى الخارج لفحصها، نحن نفحص دماءً ميتة، إنها ليست نفس الدماء التي بالداخل، بالقسم الخارج تتساوى المعايير تماماً، أما بالداخل هناك عملية حية، هناك تيار مليء بالحياة، وهو يشكل قسماً من الآلية العضوية لكامل الجسم، والآن هذا القسم مات، إنه يشبه تشريح العيون بعد سحبها للخارج،

عندما كانت العيون بالجسد كانت الذات مختبئة خلفها، كان لها بريقها، والآن هي حجرة ميتة، ومهما كان ما ستعرفه عن هذه العين، هو بالتأكيد ليس كما العين الحية، فالجزء الأساسي ليس موجوداً الآن، الذات الحية ليست هناك. هذه العيون جزء من كلية كبيرة، إن طبيعتها النوعية تتألف من قسم بنيوي من كلية أكبر، والآن هما مستقلتان، ليستا جزءاً من أي شيء آخر، النموذج ضائع، ضاع الاتصال مع مصدر الحياة. كامل تعاليم التانترا واليوغا تقول باستثناء أن تصل إلى فهم ومعرفة الجسد الحي، فإن كامل علومك مُزيفة.
ولكن كيف يمكننا معرفة الجسد الحي؟
هناك طريقة واحدة فقط، أن تدخل إلى داخل نفسك، وأن تتحرك بالباطن لتشاهد تفاصيل الجسد، ستكتشف عالماً مختلفاً من خلال هذه التقنيات، إنه عالم الحياة، لذا أولاً; كن متمركزاً بالقلب، وانظر حول جسدك، وتحرك من خلاله، وعندها يتحقق أمران، الأول تشعر أنك لست الجسد، لا يمكن أن تكون الجسد لأنك المشاهد، عندما يصبح المرء واعياً متيقظاً لذلك، يصبح الجسد للمرة الأولى كما الملابس التي يرتديها، وأنت مختلف كلياً عنه.
والأمر الثاني، حالاً ستشعر "لا يمكن أن أموت". هذا يبدو

غريباً - استخدم التقنية - تقنية تخيل الموت، وعندها تصل إلى نقطة اللاموت، ستصل إلى معرفة يقينية "أنا لن أموت، يمكنني فقط رؤية الآخرين يموتون"، لأن أجسادهم تموت، لذا يتبين أنهم يموتون، الآن يمكن أن تشاهد كامل الجسد مُستلقٍ وممدد وميت، وأنت حي لأنك لست الجسد.

لذا فإن موت الجسد ليس موتك، فالجسد يموت، وأنت تتحرك خارجاً، فإذا تابعت بهذه التقنيات، لن يكون الوقت بعيداً جداً عندما يمكنك أن تخرج من الجسد، وتنظر إلى جسدك من الخارج، وجسدك ممدد قبالتك فقط، إنها ليست صعبة جداً، بمجرد أن تختبر ذلك، لن تبقى أبداً ذات الشخص، ستولد من جديد، عندها ستحصل على ولادة أخرى، وتبدأ حياة جديدة.

لقد كنت قد أخبرتكم عن المُنجم الذي وعد بأن يقرأ خريطة حياتي، وكان قد مات قبل أن يقوم بذلك، لذا فإن ابنه والذي تابع عمل والده، قام بوضع خريطة لحياتي، ولكنه كان متحيراً أيضاً، وقال: إنه من المؤكد أن هذا الصبي سيموت بعمر واحد وعشرين عام كحد أقصى، كل سبع سنوات عليه أن يواجه الموت.

لذا كانت عائلتي ووالديّ قلقين دوماً من موتي، كانوا

خائفين عند كل دورة لسبع سنوات، وكان على صواب، بعمر السبع سنوات بقيت حياً، ولكني مررت باختبار عميق للموت عند موت جدي (والد أمي).

كنت متعلقاً به بشدة، وكأن هذا الموت ظهر على أنه موتي، بطفولتي كنت قد تمثلت بموته، لم أتناول الطعام لثلاثة أيام متتالية، ولم أشرب الماء، لأنني كنت على ثقة بأنني إذا مِت سأصل إليه حيث يكون، كنت أحبه كثيراً، وكان يحُبني كثيراً، فعندما كان حياً لم يسمح لي بالذهاب لمنزل والدي، كنت أعيش بمنزل جدي، وكان يقول: "عندما أموت فقط يمكنك المغادرة". كان يعيش بقرية صغيرة جداً، لذا لم أتمكن من الذهاب إلى المدرسة لعدم وجود مدرسة هناك. لم يتركني أبداً، كان قطعة مني، لقد كبرت بوجوده وبحبه.

عندما مات شعرت بأنني لا يمكن أن أنخدع بالطعام والشراب، الآن لا أريد أن أعيش، وأثناء ذلك حدث شيء ما عميق جداً، بقيت متمدداً على السرير لثلاثة أيام أقول: "لقد مات ولا أريد أن أعيش بعد"، أصبحت هذه الأيام الثلاثة تجربة موت حقيقية، كنت بطريقي للموت، وبدأت أتعرف إلى بعض الأمور الغامضة، والتي يمكنني شرحها الآن، شعرت بأن الموت مستحيلاً، شعرت أنه لا يمكن أن يحدث مطلقاً.

وبعدها بعمر الأربعة عشر بدت عائلتي قلقة، وحدثت معي ذات التجربة ولكن بوعي أكبر، فقلت لهم: "إذا كان الموت سيحدث كما قال المُنجم، من الأفضل التحضير له".

لماذا تمنح لنا فرصة للموت ولا نستغلها، لماذا لا يمكنني الالتقاء بالموت بمنتصف الطريق؟ فإذا كنت ذاهباً للموت من الأفضل أن أموت بوعي" لذا غادرت المدرسة لسبعة أيام، وقلت لمعلمي: "أنا سأموت قريبا"، فقال لي: "ما هذا الهراء الذي تتحدث عنه، هل ستنتحر؟ ماذا تعني بذلك؟".

أخبرته بفرضية المُنجم الذي يعتقد أنني سأواجه الموت كل سبع سنوات، وقلت له: "إنني سأذهب لسبعة أيام أنتظر خلالها الموت، فإذا جاء الموت من الجيد أن ألتقيه بوعي، عندها سيصبح تجربة عظيمة"، ذهبت إلى معبد خارج قريتي، كان مكاناً منعزلاً، معبداً مهجوراً تماماً، بناء قديم - خراب - ومكثت هناك لعدة أيام ، تمددت هناك بانتظار الموت". هذه الأيام السبعة أصبحت تجربة تأملية روحية عميقة، لم يأتِ الموت أبداً، ولكن من جهتي حاولت جاهداً فهم الموت بكل طرقه، حدثت مشاعر غريبة للقدر المشؤوم، ولكن النقطة الأساسية هذه.. إذا شعرت بأنك ذاهب للموت تصبح هادئاً ساكناً وصامتاً، لا شيء يخلق الخوف والقلق، لأن كل

الخوف والقلق متعلق بالحياة، الحياة بجوهرها ترتكز على القلق.

عندما تكون متجهاً للموت لِمَ الخوف ولِمَ القلق؟ كنت متمدداً هناك، باليوم الثالث أو الرابع، دخلت أفعى ضخمة إلى المعبد، كنت أشاهدها، ولكن لم يكن هناك خوف، وفجأة شعرت بمشاعر غريبة، كانت الأفعى تقترب رويداً رويداً، كنت أفكر أنه إذا جاء الموت، ربما عن طريق هذه الأفعى، لذا لِمَ الخوف، انتظرت - ولكن الأفعى عبرت من فوقي وذهبت للخارج.

الخوف يتلاشى بالكامل عندما تتقبل الموت، فإذا كنت متعلقاً بالحياة، سيغدو الخوف والقلق بكل مكان.

أحياناً يطير الذباب من حولي، وأحيانا تزحف حشرة على الجسد، إن ذلك يثير اهتياجاً ما، وأرغب بطردها خارجاً، ولكني عندها أفكر "ما الفائدة، آجلا أم عاجلاً، سأذهب إلى الموت، وعندها لا أحد يمكنه أن يحمي الجسد، لذا دعهم بطريقهم. باللحظة التي أقرر أن أتركهم وشأنهم، يختفي الاهتياج تماماً، إنها ما تزال على الجسد، وكأنني غير معني بذلك، وكأن تلك الحشرات تزحف على جسد شخص آخر، فوراً أشعر بأن هناك مسافة، إذا تقبلت الموت ستخلق المسافة،

وستعلم بأن هناك شيء ما لا يموت، وعندما تتقبل الموت كلياً ستصبح واعياً لهذه المسافة.

ومرة أخرى بعمر الواحد والعشرين أصبحت عائلتي تنتظر. فقلت لهم: "لماذا تنتظرون؟ لا تتوقعوا شيئاً، فأنا لن أموت"، فيزيائياً يوماً ما سأموت، على كل حال، فإن فرضية المُنجم ساعدتني كثيراً، لأنه جعلني واعياً بفترة مبكرة جداً حول الموت. وبشكل دائم ومستمر قمت بتأمل الموت ومتقبل بشكل كلي لقدومه.

يمكن استخدام الموت من أجل التأمل العميق، لأنك عندها تصبح هادئاً، عندها تتحرر طاقتك من العالم، ويمكن أن تتحرك بالباطن، لذا ينصح بتطبيق وضعية الموت، استخدم الحياة، استخدم الموت لتكتشف ما هو أسمى وأبعد منهما.

"من الكلمات إلى جوهر الصوت النقي"

السيترات:

13- ديفي تخيل رسائل سنسكريتية، يملأها رحيق العسل من الوعي، أولاً بالرسائل، ثم ببراعة الأصوات، ثم بمشاعر رقيقة لطيفة، ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر.

14- استحم بمركز الصوت، كأن صوت تساقط المياه متواصل باستمرار، أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات.

كان (جان بول سارتر) يكتب سيرته الذاتية، وكان يسميها كلمات، والاسم يحمل معانٍ مهمة، سيرة حياة كل شخص هي مجرد كلمات وكلمات.. أنت ممتلئ بالكلمات، وعملية التكلم تستمر لكامل اليوم، وتستمر حتى بالعقل، وأثناء النوم تأخذك الكلمات والأفكار.

العقل مجرد مجمع للكلمات، وكل شخص تنتابه الهواجس حول العقل، حتى غدا التعلم الذاتي أمراً مستحيلاً، فالتعلم الذاتي أبعد من الكلام، إنه أدنى أو أرفع من الكلام، ولكنه لا علاقة له بالكلام، أنت متبلور بالعقل، ولكنك لست جزءاً منه إطلاقاً، أنت ضائع تماماً.

عليك أن تقف خارج العقل، أنت متمركز بالعقل بشكل دائم، أصبحت متماهياً معه، تظن أنك العقل، وهذا سبب المشكلة الجوهرية بحياتك، باستثناء أن تعي أنك لست العقل لا شيء ذا معنى سيحدث معك إطلاقاً.

سوف تبقى تعيش البؤس والمعاناة، التماهي مع العقل هو البؤس بعينه، إنه كما لو أنك متماهٍ مع الظل، عندها كامل الحياة تصبح مزيفة، فالخطأ الجوهري هو تماهيك مع العقل، أنت تعتقد أنك العقل، هذا سبب جهلك وانحطاطك، يمكنك تطوير الحالة العقلية، ولكن عن طريق الجهل لا يمكن حل المعضلة. يمكن أن تصبح عبقرياً ويمكن أن تصبح موهوباً، ولكن إذا استمرت حالة التماهي مع العقل، ستبقى بالجوهر ضعيفاً واهناً، فأنت تتماهى مع ظلال زائفة، لماذا يحدث ذلك؟ باستثناء أن تفهم آلية حدوثها لن تتمكن من الذهاب أبعد منها، كل التقنيات التأملية هي لهذه الغاية، لتذهب أبعد وأسمى من العقل.

التقنيات التأملية ليست ضد العالم، إنها ضد العقل، وليست حقيقة ضد العقل، إنما ضد التماهي مع العقل، حقيقة العقل له وظيفته، له حاجته، خصوصاً بالنسبة للإنسان، وهو الفارق الرئيسي بين الإنسان والحيوان، الإنسان يفكر ويستخدم

الفكر كسلاح أثناء صراعه من أجل الحياة، بقي الإنسان حياً بسبب الفكر، وبغير ذلك كان ضعيفاً وعاجزاً أمام الحيوانات، فيزيائياً الإنسان أحد أضعف المخلوقات، بقاء الإنسانية سببه الأساسي الفكر.

بسبب قدرته على التفكير أصبح الإنسان سيد الأرض، وعندئذ أصبح التفكير مفيداً بعمق، لذا من السهل أن نتفهم تماهي الإنسان مع العقل، أما التماهي مع الجسد ليس مقرراً عادة بمسيرة المرء، لأن الجسد أكثر صدقاً، الجسد مرتبط بالحياة بعمق، والعقل ما هو إلا الظلال الزائفة فقط.

التماهي مع العقل أسهل وأخفّ من التماهي مع الجسد، ولكننا نتماهى مع العقل لأن له الفضل الكبير ببقائنا أحياء، ليس ضد الحيوانات، ولا ضد الطبيعة، وإنما أيضاً ضد الناس الآخرين، فإذا كان لديك ذكاء حاد يمكن أن تتغلب على منافسين آخرين وربما تصبح ثرياً، وبمكانة مرموقة، حيث أنك مُجمع لخداع أكبر ينجم عنه تضخم الأنا.

فالعقل سلاح يمكن استخدامه ضد الآخرين، وهذا سبب تماهينا وتمثلنا بالعقل وحسب، تذكر ذلك.

العقل يقدم لك الحماية والأمان ضد كل ما سلف، العقل قام بعمل الشيء الكثير، على هذا النحو نحن نظن أننا العقل

فحسب، إذا أخبرك أحدهم بأنك مريض جسدياً، لا تشعر بالانزعاج، أما إذا كان لديك مشكلة ما بالعقل وأخبرك أن مرضك نفسي، أو عقلي، تصبح منزعجاً جداً.

تتصرف مع الجسد وكأنه عربة، شيء ما تملكه وتستخدمه، ولكنك لا تتصرف كذلك مع العقل، فأنت تعتبر نفسك العقل، أما مع الجسد فأنت السيد، الجسد مجرد خادم مستعبد، وأنت ممتلك له.

قام العقل بخلق انقسام ببنيتك الأساسية أيضاً، وهذا السبب الثاني لتماهيك مع العقل، فأنت لا تفكر بالأشياء الخارجية وحسب، إنما تفكر بالباطن أيضاً، على سبيل المثال، هناك عدة غرائز بالجسد، وأنت تفكر حول تلك الغرائز، وأحياناً تتقاتل معها أيضاً، تشعر بالعراك الداخلي كثيراً، هناك الجنس والعقل يتصارع ضده، يحاول تزيين صورته، أو قمعه، أو إفساده، يحاول أن يتحكم به. يخلق العقل الصراع بالداخل أيضاً، وهذا يخلق الانقسام بينك وبين جسدك، وحقيقة تبدأ التفكير بأن الجسد ضار ومؤذي، حيث أن الجسد يذهب بعمل شيء ما، ولكن العقل يقف ضده، الجسد لا يستمع إلى تعليمات العقل، فيشعر العقل بالغضب، والإحباط، ويهاجم الجسد، ويخلق الانقسام مرة أخرى، وأنت بشكل دائم متماهٍ

مع العقل، أبداً لا يحدث التماهي مع الجسد.
العقل هو الأنا، إنه ما تدعيه "أنا" إذا شعر الجسد بالرغبة الجنسية، يمكن أن تقول إنها من الجسد وليست مني، وأنا ضدها، أنا مؤمن بالعزوبة والطهارة، إنها عائدة فقط للجسد. من أنت إذاً؟ هل أنت العقل الذي أخذ جانب الإيمان والعفة؟ العقل هو الأنا بأرفع صورها، وأنت ضد الجسد لأنه لا يحمل أية أنا، إنه مقبرة الأنا، إنه لا يستمع لكافة قراراتك.
الزهد والتقشف مجرد هراء كان قد حصل نتيجة لعدم استجابة الجسد، الجسد طبيعي، الجسد جزء من طبيعة الكون، الجسد له قوانينه الخاصة، هذه القوانين غير واعية، لها آليتها الخاصة، والعقل يحاول فرض قوانينه على الجسد، فيخلق الصراع بينهما، يحاول العقل السيطرة على الجسد، وكأنه يحاول تدمير الجسد.
هذا ما حدث بالماضي - أولئك الذين نسميهم متدينين أصبحوا مجانين بالكامل بسبب مواقفهم ضد الجسد، ومهما كان عملهم وجهدهم أقلهُ مع اللّه وأعظمهُ ضد الجسد، حقيقة أن بحثهم عن اللّه مترادف مع العمل ضد الجسد، الأشخاص المتدينون يأخذون موقفاً ثابتاً، "تحارب مع الجسد، تغلب عليه، إنه عدوك".

وهذا ليس موقفاً دينياً البتة، إنه موقف غير متدين على الإطلاق، إنه قمة الأنانية، الأنا تشعرك بالقلق والبؤس، أنت تقرر أن لا تغضب مرة أخرى، ولكن يظهر الغضب بين الفينة والأخرى وتشعر بالإحباط مرات ومرات.

لقد رميت قرارك جانباً، وعاد الغضب للظهور مجدداً، وعندما يأتي الغضب تشعر أنه قد تم صنعه من خلال الجسد. أنت تأخذ قراراً ضد الجنس، ولكن الجنس يأتي، وتشعر بالانزعاج، وتحاول تعذيب الجسد.

التقشف لا شيء سوى تعذيب الجسد، تعاقب الجسد ليسير على طريقة الأنا، حيث أن العقل - التفكير - الأنا هي أجزاء من بنية أكبر. هذه الأجزاء يجب أن تشكل مملكة واحدة، وهذا سبب الإحباط والكآبة بهذه الحياة، لن تستطيع أن تحقق النجاح أبداً، أنت تحاول المستحيل، فالأجزاء لا تشكل مملكة، كل جزء يتسول على طريقته ولا يمكنه أن يندمج مع الأجزاء الأخرى.

إنها كما لو أن فرعاً من شجرة يحاول أن يتحكم بكامل الشجرة، حتى بالجذور، كيف يمكن للفرع أن يفرض نفسه على كامل بنية الشجرة، وكيف يمكن للجذور أن تُطيعه؟ إنه أمر مستحيل، مهما يكن تفكيرك، سيحمل معه الجنون،

الفرع سيصل إلى مرحلة الجنون، سيذهب التفكير إلى الأوهام وإلى الأحلام، ينخدع أنه ذات يوم ستتبعه الشجرة، ولكن ذلك لن يحصل، حقيقة الفرع يجب أن يتبع الشجرة، حياته ترتكز فقط على الشجرة وعلى الجذور، فالجذور كانت هناك قبل أن يظهر بكثير، وهي المصدر دائماً.

عقلك مجرد فرع من الجسد، ولا يمكنه أن يتحكم بالجسد، إن أية جهد للتحكم بالجسد لا طائل منه ولن يخلق إلا الفشل والانقسام والمعاناة.

كامل الإنسانية تعيش الفشل بسبب ذلك، كل شخص يعاني، يشعر بالنزاع والقلق، يرتجف المرء من الأعماق، البنية الأساسية من المستحيل أن تخلق الصعوبات، ولكن الأنا يمكنها ذلك، الأنا تحاول خلق المستحيل لتغدو سعيدة، وحيث أن ذلك لن يحدث، وأنت تحاول وتحاول، فأنت تقوم بإضاعة حياتك، بالقيام بأشياء لا يمكن أن تتحقق.

فقط بواسطة الجهد الباطني يمكنك أن تصبح سيداً على الجسد، لكنك تتماهى مع العقل، والذي يشبه سيداً يتماهى مع الخدم، وكأنك تتماهى مع اللاوعي، وهذا هراء، اللاوعي عديم القيمة لأنه غير مستدرك، وبحالة اللاوعي لاوجود لـ الأنا، لا يمكن أن تقول أنا.

حاول أن تتفهم هذه، عندما يتمكن الجنس منك، لا تستطيع أن تقول "أنا"، وكأن شيئاً ما أعظم منك أستحوذ عليك بالكامل، وكأنك تتعرض إلى تيار هائل، أنت لست هناك بعد، شيء ما يقودك، لهذا فأن هذه الكلمة ذات معنى هام، لذا فإن أولئك الذين ضد الجنس يقولون: "أن الجنس مسيطر على الجميع".

الغضب يسيطر عليك، الجوع يسيطر عليك، إنها أعظم منك، وأنت فقط يأخذك التيار، إنها حقيقة مرعبة جداً، لأنك بالنهاية لا شيء سوى جسد ميت، إنها أنواع مختلفة للموت، فأنت تخاف الجنس لأنه يحمل بين طياته الموت، والخوف من الموت يجعلك تقف ضد الجنس.

إن أولئك الذين يخافون الموت يبدعون نظريات ما يسمى بالأخلاق، إنهم يعتقدون أن الحياة أسمى من الموت، الذين يفكرون بالمبادئ الأخلاقية دائماً ضد الجنس، فالجنس يحمل الخوف، إنه أكبر من أن تستحوذ عليه، حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالموت.

وحتى أولئك الذين ليسوا ضد الجنس، ولا يتحركون عميقاً بالجنس، لا يذهبون بعيداً - طريق العودة دائماً موجود، غير مسموح أن تكون بكليتك هناك، فعندما تحدث هزة الجماع - يصبح الأمر مستحيلاً على الرجل والمرأة، ويعود العقل ليخلق

المآسي، فقط عندما يصبح الجماع عميقاً يعني أن هناك ما هو أعظم بكثير منك، إنه أعظم من الأنا، حيث لا وجود لها إطلاقاً.

الأنا تحاول الصراع لتتحكم بكل شيء، والعقل يقوم بمساعدتك، وبذلك تصبح متماهياً مع العقل، وهذا التماهي هو البؤس والمعاناة، إنه ظلال زائفة، العقل أداة تعمل لصالحها (لمنفعتها) وليس لصالحك أنت، عليك باستخدامها. إن للعقل استخدامات مفيدة، ولكن عليك أن لا تتماهى مع العقل.

استخدمه فقط، لا تشعر أنك العقل أبداً، باللحظة التي تشعر بها أنك العقل لا يمكنك استخدامه، بل العقل هو من يستخدمك عندها، كل التقنيات التأملية هي عبارة عن جهد للقيام بلمحة خاطفة أبعد من العقل، كيف تقوم بمغادرته وتنظر إليه من الأعلى. هذه التقنيات لمغادرة العقل.

التقنية الأولى: **ديفي تخيل رسائل سنسكريتية، يملأها رحيق العسل من الوعي، أولاً بالحروف، ثم ببراعة الأصوات، ثم بمشاعر رقيقة لطيفة، ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر.**

الكلمات هي عبارة عن أصوات، والأفكار كلمات متعاقبة، ذات تسلسل منطقي، الصوت هو المبدأ الأساسي للكلام، ثم تم ابتداع الكلمات الصوتية، ومن ثم تم ابتداع الفكر الكلامي، ومن ثم الفكر الديني والفلسفي، كل شيء بالعمق هو الصوت.

هذه التقنية تستخدم عملية عكسية، يقول شيفا: **ديفي تخيل رسائل سنسكريتية، يملأها رحيق العسل من الوعي، أولاً بالحروف، ثم ببراعة الأصوات، ثم بمشاعر رقيقة لطيفة، ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر.**

نحن نعيش بخضمّ الفلسفة، هناك الهندوس، المسيحية والإسلام، وهناك العديد من المذاهب والشرائع، إنها طرق فكرية قائمة على الفلسفات، وأصبحت ذات أهمية بالغة، فنحن يمكن أن نموت لأجلها، المرء يمكن أن يموت من أجل الكلمات - مجرد كلمات، هناك من يدعي مفاهيم الحق المطلق وما عاداهم باطل - عندها يمكن أن يقاتل الإنسان، من أجل مجرد كلمات، ومن أجلها يمكن أن يقتل الآخرين.

الكلمة أصبحت مهمة للغاية، إنها مجرد ترهات، ولكن هذا هو تاريخنا، وهذا هو نمط السلوك الذي نتبعه.

إن كلمة صغيرة تجعلك مضطرباً مشوشاً، حيث يمكن أن تقتل شخصاً لأجلها، أو تموت من أجلها، نحن نعيش ضمن نظام فلسفي، نظام فكري، ولكن ما هي الفلسفة؟ إنها أفكار مرتبة بسياق منطقي، ضمن قوالب معينه، أما الأفكار فهي مجموعة كلمات تعني شيئاً ما، لذا الصوت أساسي، إنه البنية الرئيسية للعقل، الفلسفة هي القمة، هي

كامل البنية التي ترتكز عليها الأصوات.

ما هو الخطأ؟ الصوت فقط صوت، والمعنى يُعطى من خلال الصوت، الصوت هو كلمات مُتفق عليها وعلى معانيها، وبغير ذلك لن تغدو الكلمات ذات معنى، نحن نمنحها المعنى، ونبدع نظاماً فكرياً حول تلك الكلمات. عندها يمكنك أن تفعل أي شيء من أجل تلك الكلمات، يمكن أن تعيش أو تموت لأجلها، إذا قام شخص بإهانة الاسم رام (اسم للإله) ستغدو غاضباً بشدة، ولكنها حقيقة مجرد اتفاق على أن هذه الكلمة تعني كذا.. لا كلمة تعني شيئاً ما بحد ذاتها، إنها مجرد أصوات تم تركيبها لتعطي معانٍ معينة.

تقول السيترا بالذهاب إلى مطلب عكسي - الذهاب إلى الوراء - الذهاب إلى الأصوات، العودة إلى المصدر، وعندها يظهر ما هو أهم من الأصوات، هناك المشاعر المخبأة بمكان ما. هذا ما يجب أن نتفهمه، المرء يستخدم الكلمات، وهي مجموعة أصوات تم الاتفاق على معانيها، ولكن الحيوانات والطيور تستخدم أصواتاً بدون معانٍ لغوية، ليست لديهم لغات، لكنهم يستخدمون الأصوات مع المشاعر، الطيور تغني، تتضمن معانٍ للمشاعر، وهي مؤشر لشيء ما، ربما هي دعوة للشريك من أجل الحب، وربما دعوة للأم من أجل الطعام، إنها

مشاعر لها دلالاتها.

أعلى من الأصوات هناك الكلمات، والفكر والعقائد والفلسفة، أدنى من الأصوات هناك المشاعر، وباستثناء أن تذهب أدنى من المشاعر، لن تتمكن من الوصول أدنى من العقل.

كامل العالم مليء بالأصوات، فقط المجتمع الإنساني مليء بالكلمات، وحتى طفل الإنسان يستخدم الصوت ليُعبر عن مشاعره، حقيقة تم تطوير اللغة نتيجة الأصوات الشخصية التي يستخدمها الأطفال عبر العالم.

على سبيل المثال، كلمة "أم" بكل اللغات تتعلق باللفظ "ما" الطفل يلفظ "ما" أولاً لأنها الصوت الأسهل باللفظ وهذه الحالة بكامل العالم وبكل الأزمان. وذلك لأن تركيبة الحنجرة بالجسم تساعد على لفظ تلك الكلمة ببساطة. هو لا يستخدم لغة معينة، هناك فقط المشاعر، وبسبب تلك المشاعر بدأ الارتباط بكلمة الأم. الشعور أكثر أهمية من الصوت.

تقول السيترا أولاً تخيل حروف أو رسائل بالسنسكريتية، أيّة لغة يمكن استخدامها، يمكن أن تستخدم الإنكليزية أو اللاتينية أو العربية، حيث أن شيفا كان يتكلم اللغة السنسكريتية، ولا تعتبر السنسكريتية أكثر قيمة من اللغات

الأخرى، أي لغة يمكن أن تعمل على أن تشعر بالباطن ، تشعر بالوعي - **يملأها رحيق العسل من الوعي،** حيث يملأ الحروف "أ، ب، ج، د،.." أي حروف بأي لغة، يمكن استخدامها، وهو تمرين لطيف جداً، إذا رغبت بالقيام به، أغلق عينيك، وفقط شاهد وعيك الداخلي ممتلئ بالكلمات، فكر وكأن الوعي عبارة عن سبورة، ثم افترض أيّة حروف "أ، ب، ت.." شاهد الحروف كما لو أنها رسائل، انظر إلى "أ" كما تكتبها.

اكتبها بوعي وانظر إليها، وبالتدريج بعد وقت ما، انسَ شأن الحرف "أ" وفقط تذكر الصوت "أ" ركز على الصوت "أ". ابدأ بالمشاهدة لأن العيون مسيطرة علينا، الأذن ليست مسيطرة كما العيون، نحن لدينا توجّه عيني، متمركزين بالعين. العين تساعدنا على الحياة أكثر من كل شيء آخر. فالوعي بنسبة كبيرة جداً متعلق بالعين، تخيل حياتك بدون العينين، كل الحياة تذهب إلى الموت، ولا يتبقّى إلا الجزء اليسير منها.

لذا بالبداية كن مشاهداً، استخدم عينيك بالباطن لمشاهدة الحروف، الحروف تتعلق بالأذن أكثر من العيون، لأنها عبارة عن أصوات، ولكن بالنسبة لنا، كوننا نقرأها، فإننا نربطها بالنظر، هي أساساً تتبع الأذن، إنها أصوات، ابدأ مع العيون، ثم انسَ العيون تدريجياً، ثم تحرك بعيداً عن العيون باتجاه

الأذنين، أولاً تخيلها كحروف، ثم شاهدها، ثم اسمعها، **ثم ببراعة الأصوات، ثم بمشاعر رقيقة لطيفة، ثم دعها جميعها جانباً**، إنها تمرين رائع وجميل.

عندما تقول "أ" ما هو الشعور؟ ربما لم تشعر به من قبل، ما هو الشعور بالداخل؟ عندما تستخدم أي صوت، ما هو نمط المشاعر المرافقة لكينونتك؟ هناك نسيان تام، وكأنك بلا مشاعر، عندما تراقب الصوت، ماذا يحدث بالداخل؟ تقوم باستخدامه ثم تنسى شأن الصوت تماماً، عندما أقول "أ" ستراقب الحرف وتشاهده فقط.

عندما أقول "أ" لا تنظر إلى الحرف مطلقاً، فقط استمع إلى الصوت "أ" ثم اشعر ما يحدث بمركز المشاعر، هل تشعر بشيء ما؟

يقول شيفا تحرك من الحروف إلى الأصوات، تكتشف الأصوات من خلال الحروف، كن واعياً حول مشاعرك. يقولون أن الإنسان أصبح متلبد المشاعر، حقيقة هو أكثر الكائنات قسوة وأقلها شاعرية بالعالم.

كنت اقرأ لشاعر ألماني، وكان شديد التعلق بماضيه، بطفولته، كان والده محباً للأحصنة، وكان لديه الكثير منها بمنزله، كان لديه اسطبل كبير، ولكنه لم يسمح

لطفله بالذهاب إلى الاسطبل. كان يخاف عليه.

وعندما لا يكون الوالد موجوداً كان الطفل يسرق نفسه إلى هناك، حيث أصدقائه الأحصنة، فعندما يدخل الطفل يقوم الحصان بإصدار بعض الأصوات، وكان الشاعر يكتب "كنت أيضاً أطلق نفس الأصوات كالحصان، حيث لا وجود لأي لغات هنا، وعندئذ أصبحت واعياً للأصوات للمرة الأولى بجماليتها وبمشاعرها".

لا نعي تلك الأصوات عندما نتكلم مع الآخرين فالحديث عندها ميت، الحصان لديه الحياة والحيوية، وبدون أية لغة، لديه الصوت النقي، الممتلئ عن طريق القلب، وليس عن طريق العقل، لذا يتذكر الشاعر "للمرة الأولى، أصبحت واعياً لجمالية الأصوات ومعانيها".

إنها ليست معاني الكلام والأفكار، ولكنها معانٍ تملأها المشاعر "إذا كان ثمة شخص آخر هناك، لن يُصدر الحصان تلك الأصوات، لذا فالطفل كان متفهماً أن الحصان يعني شيئاً ما، وكأنه يقول لا تأتي الآن، ربما يغضب والدك".

وعندما لا يوجد أحد، كان الحصان يصدر صوتاً، وكأنه يقول تعال الآن، لا يوجد أحد، لذا فالشاعر يتذكر "كانت مؤامرة حقيقية، والحصان أنقذني كثيراً، وعندما كنت

أذهب لأشكره، كان يحني رأسه بطريقة خاصة، فإذا أعجبني ذلك كان يستمر بالحركة، أما إذا لم تعجبني طريقته، كان لا يحرك رأسه بتلك الطريقة، وعندما يكون مزاجه معكراً لا يتحرك بذات الشكل".

ويقول الشاعر: "استمر ذلك لعدة أعوام، كنت أحب ذلك الحصان، لم أشعر بحب أي شخص بذات العمق، وإحدى الأيام بينما كنت أقرع على رقبته، وكان يحرك رأسه بابتهاج، وفجأة للمرة الأولى أصبحت واعياً لحركة يدي، وعندها توقف الحصان عن الحركة، لم يعد يحرك رأسه ورقبته، ويقول الشاعر: "لعدة سنوات حاولت وحاولت ولكنه لم يستجب، الحصان لم يعد يكرر تلك الحركات، ومتأخراً أدركت أنه عندما أصبحت واعياً لحركة يداي ولحركتي، عندها الأنا دخلت إلى شخصيتي، وانقطع الاتصال العفوي. وليس بوسعي استعادة الاتصال مع الحصان".

ماذا حدث؟ لقد كان اتصالاً عن طريق المشاعر، وبلحظة قدوم الأنا، قدمت الكلمات، وجاءت اللغات والأفكار، عندها تغيرت الطبقة بشكل كامل، الآن أنت فوق الأصوات، كنتُ أدنى من الصوت، عندها كان للصوت مشاعره الخاصة، وهذا الحصان يدرك تلك المشاعر، والآن لا يمكنه

الإدراك، لذا انقطع الاتصال، والشاعر حاول جاهداً، ولكن جهده لم ينجح، فالجهد عبارة عن عمل الأنا.

لن يستطيع تحقيق أي شيء عبر الجهد، فإذا حاولت نسيان شيء ما ستتذكره أكثر، الجهد يُحفز الذاكرة أكثر، يقول الشاعر: "قمت بتثبيت يدي، ولم أحرك الحصان، ولم أشعر بأي تعبير، ولا بأي طاقة، وأصبح الحصان واعياً، فاللغة الآن مختلفة، والاتصال مقطوع تماماً".

الحصان توقف، فاللغة الجديدة غير مفهومة بالنسبة له.

كل طفل يعيش بالمشاعر، أولاً تأتي الأصوات، ثم تمتلئ هذه الأصوات بالمشاعر، ثم تأتي الكلمات، ثم الأفكار، ثم الأنظمة والشرائع والأديان والفلسفة.

والمرء يأخذ بالابتعاد عن مركز المشاعر بعيداً وبعيداً. تقول السيترا: عد أدراجك، عد للأسفل، عد إلى حالة المشاعر، المشاعر ليست على علاقة بعقلك، لذا تخاف من المشاعر، ولا تخاف من الأسباب، أنت تخاف المشاعر بشكل دائم لأنها طريقك إلى الفوضى، عندها لا يمكنك أن تتحكم، أما مع الأسباب يمكنك التحكم، التحكم يرتبط بالرأس، حقيقة أنت عبارة عن الرأس فقط، أسفل من الرأس تضيع وتفقد التحكم، لا يمكن أن تعالج الأمور عندها، المشاعر أدنى من

العقل - إنها واسطة الاتصال بينك **أنت** وبين العقل.

ثم يقول شيفا: **ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر**. عندها دع المشاعر وتذكر، فقط عندما تصل إلى الطبقة الأعمق من المشاعر، يمكنك أن تتخلى عنها. يمكن أن تدعها وتتحرر، لا يمكنك التخلي عنها الآن، فأنت لم تصل إلى الطبقة الأعمق من المشاعر، إذاً كيف يمكنك التخلي عنها؟

عليك بالبداية التخلي عن الفلسفة، والأديان (المسيحية، الإسلام، الهندوس،...) ثم عليك بالتخلي عن الأفكار، ثم تتخلى عن الكلام، ثم عليك أن تتخلى عن الحروف، ثم تتخلى عن الأصوات، وأخيراً تتخلى عن المشاعر، حيث يمكنك التخلي عن الأشياء الموجودة فقط، يمكنك التخلي عن المرحلة التي تقف بها الآن، وتبدأ بالهبوط، لا يمكنك التخلي عن مرحلة لست بها بعد.

أنت تقف بمرحلة الفلسفة، إنها الأبعد عن حقيقتك، لهذا أنا أصرُّ دائماً، إذا لم تتخلَّ عن الدين لا يمكن أن تصبح متديناً.

إن هذه السيترا يمكن تطبيقها بسهولة شديدة، المشكلة ليست بالمشاعر، المشكلة هي بالكلمات، يمكن التخلي عن المشاعر، كما تخلع ثيابك، يمكن التجرد من المشاعر بسهولة كما تتجرد من الثياب، ولكن الآن لا يمكنك ذلك،

عليك أن تذهب بشكل تدريجي خطوة خطوة.

تخيل الأحرف "أ،ب،ج،.." ثم اجعل التشديد على اللفظ الصوتي النابع من القلب، وليس على الكتابة، أنت تتحرك عميقاً، السطحي قد رُمي بعيداً، أنت تغطس عميقاً، عندها تظهر مشاعر عميقة من خلال صوتك الشخصي.

من خلال هكذا تقنية تم اكتشاف عدة أشياء بالهند، تم اكتشاف علاقة الأصوات بالمشاعر الشخصية، ونتيجة لهذا العلم تم تطوير (المانترا)، الصوت على علاقة حميمة مع المشاعر، وليس هناك معنى أخر للصوت، فإذا خلقت هذا الصوت بالباطن مع العواطف اتجاهه، يمكن استخدام أي صوت، والمشاعر العائدة له ستتبعه، الصوت سيخلق الفراغ الذي سيمتلئ بالمشاعر والعواطف.

يفضل عدم استخدام أي (مانترا) يمكنك العمل على أي حروف تشعر بالعواطف اتجاهها بدون الاهتمام بالمانترا، هناك العديد من المانترات التي تعرف باسم مانترات الموت، إذا رددتها ستموت، خلال وقت محدد، بوقت معين ستحصل على الموت، لأنها تخلق بالباطن لهفة ورغبة نحو الموت.

يقول (فرويد): إن الإنسان يملك غريزتين أساسيتين، الشهوة الجنسية، والحب، إنهما على طول الحياة، وتعيش بمقدار

استمرارهما، هناك أصوات خاصة إذا قمت بترديدها، تكون بطريقك للموت، هناك أصوات تمنحك الشهوة، تزيد من اللهفة والتوق إلى الحياة، إذا خلقت هكذا أصوات بداخلك، فإن مشاعر خاصة سترافق الصوت، هناك صوت يمنحك شعوراً بالراحة والهدوء والصمت، وهناك صوت يولّد الغضب، لذا لا تستخدم أي صوت من خلال أي مانترا إلا إذا أُعطيت لك من خلال المعلم، الذي يعلم ما يمكن أن يحدث من خلالها.

عندما تهبط أسفل من الصوت، ستعلم أن كل صوت له نظير مقابل له من المشاعر، لكل صوت ما يشابهه من المشاعر، إنه فقط مختبئ خلفه، ثم تحرك نحو المشاعر، انسَ الأصوات وتحرك نحو المشاعر، إنها صعبة الشرح. ولكن يمكنك القيام بها، وهناك تقنيات لهذه الغاية خصوصاً لدى الزن، هناك مانترا خاصة تُعطى للباحث، عليه أن يطبقها بشكل باطني صحيح، والمعلم يعطي التقنية المناسبة من خلال نظرة واحدة إلى المُريد.

المعلم يعلم من وجه المريد فيما إذا كان عمله صائباً أم لا، من خلال المشاعر الخاصة التي تأخذ بالظهور. إذا تم خلق الأصوات، فالمشاعر على الطريق نحو الباطن، وستظهر جلية على الوجه، لا يمكنك أن تخدع المعلم، هو يعلم من ملامح

وجهك ما يحدث بالباطن.

كان (دوزو) معلماً كبيراً، عندما كان مريداً كان يشعر نفسه مشتتاً تماماً، كان يتسأل: كيف يتعرف المعلم على تجربته ببساطة.. كان معلم الزن يتحرك حاملاً عصا ويقوم بضرب أحد المريدين فوراً، إذا حدث خطأ ما بصوته الداخلي، وكان (دوزو) يتساءل: "كيف له أن يعلم؟ إنه يقوم بضربي تماماً باللحظة الصحيحة".

الوجه يجسد المشاعر وليس الصوت، الصوت لا يمكن أن يعبر عن الوجه، كلما ذهبت أعمق بمشاعرك سيظهر ذلك جلياً على الوجه، وكلما كان وجهك أكثر مرونة بالتعبير، كلما كان أكثر عذوبة، وبذلك يكشف ما يحدث بالباطن حالاً.

وجهك الذي يظهر الآن تماماً، سوف ينحل بالكامل ويهبط ليظهر مكانه الوجه الجديد، حقيقة وجهك الحالي هو عبارة عن قناع. عندما تتحرك بالباطن، سيهبط القناع حيث يصبح عديم الفائدة، فالقناع مفيد عند التعامل مع الآخرين فقط.

بسبب ذلك كان معلم الزن يُصرّ على التحرك بعيداً عن العالم، هذا يساعد كثيراً بالابتعاد عن القناع بسهولة، بطريقة أخرى فقط الآخرين موجودين هنا، وبسببهم عليك أن تتحمل القناع. ربما لا تحب زوجتك، ولكنك مضطر لتحمل

القناع - قناع المحبة - أنه حبٌّ مزيَّف بالكامل.

بلحظة دخولك المنزل، تعيد ترتيبك لوجهك، تأخذ بالضحك، ولكنه ليس وجهك الحقيقي.

معلمو الزن متشدّدون بالوصول إلى الوجه الحقيقي الأساسي، مع وجهك الأساسي سيغدو كل شيء أسهل، وعندها يتمكن المعلم بسهولة بمعرفة ما يحدث بالباطن، فالاستنارة ليست أن تقدّم تقريراً للمعلم. فإذا وصل الباحث إلى الاستنارة، لن يخبر المعلم شيئاً، المعلم سيعلم ذلك حالاً وببساطة، هو من سيخبر المريد، لا يمكن للمريد أن يخبر المعلم شيئاً كهذا "لقد وصلت"، لست بحاجة إليها، الوجه سيفضح كل شيء، والعيون ستكشف المستور، إن كل حركة تقوم بها عندئذ ستظهر أنك وصلت.

عندما تتحرك من الصوت إلى المشاعر، تتحرك من عالم الموجودات إلى عالم الابتهاج الصوفي، تذهب بعيداً عن عالم العقل، المشاعر موجودة وهذا ما تعنيه كلمة "ببساطة تشعر بها" عندما تصل إلى تلك النقطة، يمكنك أن تقفز، إنها الوثبة الأخيرة، الآن أنت تقف على أعتاب الجحيم وعليك أن تخطو الخطوة الأخيرة.

فإذا قفزت من المشاعر، تقفز إلى نفسك، الجحيم هو **أنت**، إنه ليس عقلك، إنها كينونتك، إنه ليس ماضيك مع المجتمع، إنه "الآن وهنا"، أنت تتحرك من العقل إلى الجوهر، وحلقة الوصل

- الجسر - هي المشاعر.

ولكن لتصل إلى المشاعر عليك بالتخلي عن أشياء كثيرة - الكلام، الأصوات، كل ما ينخدع العقل به، **ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر** - هنا يقول شيفا تتحرر، إنها لا تعني أن عليك القيام بشيء ما، إنها تعني تحررك الكامل، الكينونة هي الحرية، العقل هو الاستعباد، لهذا نقول دائماً أن عالم العقل هو "سانسارا" أي العالم المادي الفظ.

لا تغادر العالم، ليس بوسعك مغادرته مطلقاً إذا كان العقل هناك، بل ستبدع عالماً جديداً، فالبذرة مازالت هناك. يمكن أن تتحرك إلى الجبال، إلى الاعتزال الكلي، ولكنك تتحرك مع العقل، لا إمكانية للتخلي عنه، فالعالم سيرافقك إلى هناك، حتى مع العزلة ستبدع عالماً جديداً.

مع وجود البذرة ستعيد الارتباط مع العالم مجدداً، ربما تكون مع الأشجار، ربما تكون مع الطيور، ولكنها مجرد إبداع لعلاقات جديدة مرة أخرى، ربما تبدع بعض التوقعات، وربما ينتشر صيتك، البذرة ما زالت هناك، وثانية ستعود إلى العالم من باب آخر.

العقل هو العالم، وليس بوسعك التخلي عنه بأي مكان، يمكنك التخلي عنه فقط إذا تحركت للباطن، حتى جبال

الهيمالايا لا يمكنها إحداث أي تغيير، باللحظة التي يعلم المرء (الجحيم) الهاوية العميقة بالباطن المتمثلة بالكينونة، عندها يمكن أن تكون بأي مكان، حتى لو بجهنم، لن يكون هناك أي فارق.

لا وجود لأي فرق عندها، إذا كنت خارج العقل - اللاعقل، لن تصل جهنم أليك، ومع العقل فقط يدخل الجحيم، العقل هو الباب الذي يأخذك إلى الجحيم. **ثم دعها جميعها جانباً، تتحرر.**

ولكن لا تحاول مباشرة مع المشاعر، عندها لن تنجح، أولاً حاول مع الكلمات، ولكن مع الكلمات لن تنجح أيضاً، إذا لم تتخلَّ عن الفلسفات، والأفكار، الكلام فقط مجموعة حروف لها معانٍ ودلالات، فإذا أُعطيت الأهمية للكلمات، لن تتمكن من التخلي عنها. اعلم جيداً أنّ اللغات ابتداع إنساني، لها استخداماتها ومتطلباتها، وتم من خلالنا ابتداع معاني للأصوات، إذا كان بإمكانك تفهم هذا جيداً، عندها ستتحرك ببساطة، إذا قام شخص ما بالتحدث ضد القرآن أو ضد الفيدا، ما هو شعورك عندها؟ هل من الممكن أن تضحك حينها، أو أنّ شيئاً ما سينفجر بداخلك، كيف يمكن أن تضحك وشخص يهين معتقداتك؟ هل يمكن أن تنظر من

خلال الكلمات، على إنها مجرد كلمات؟

إذا كان ذلك قد سبب جرحاً أو ألماً عندها من الصعوبة أن تتخلى عن الكلمات. انظر إلى الكلمات فقط ككلمات، أصوات تم الاتفاق عليها، لا شيء أكثر، كن مقتنعاً بذلك، أولاً كن مستقلاً عن الكلمات، عندها يمكن أن تتفهم أنها مجموعة أصوات أو ضوضاء. إنها كما يستخدم الجنود الأعداد للتعريف بهم، فإذا كان رقم الجندي 101 يصبح متماهياً مع الرقم 101. فإذا أهان شخص ما الرقم 101 سيبدأ بالشجار والعراك، وحقيقة 101 عبارة عن رقم، ولكنه غدا متماهياً معه، حقيقة اسمك مجرد رقم، إنه رقم ضمن فهرس، بطريقة أخرى ترتيب الأشياء يغدو صعباً، لذلك تمّ وضع رقعة، تم لصق لوحة، والآخرين يقومون بذات العمل، إذا نظرت بعمق أكبر، فإن اسمك هو مركز الأنا لديك. يقول أولئك الذين يدعون "الحكمة": عليك أن تحيا من أجل اسمك، يجب أن يبقى اسمك طاهراً نقياً، يجب أن تتحمل مسؤوليتك اتجاه اسمك، حتى وإن متّ فإن اسمك سيعيش". حقيقة أنه لا يعني شيئاً، إنه مجرد رقم شيفرة، كيف يمكن لمجرد رقعة ملصقة بك أن تعيش بعد موتك هذا هراء. انظر إلى الكلمات، كم هي عديمة القيمة، كم هي عبثية، ولا تكن ملحقاً بالعالم، فقط عندها يمكنك تطبيق هذه التقنية. وعندها تحصل على التحرر الكامل.

التقنية الثانية: **استحم بمركز الصوت، كأن صوت تساقط المياه متواصل باستمرار، أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات.**

يمكن القيام بهذه التقنية بعدة طرق، إحدى هذه الطرق بمجرد الجلوس بأي مكان، الأصوات دائماً موجودة، سواء كنت بالسوق، أو معتزلاً بجبال الهيمالايا، اجلس بصمت ومع الصوت هناك شيء ما خاص جداً، حيثما يكون هناك صوت، تصبح أنت المركز.

كافة الأصوات تأتي من كل الأماكن، من مختلف الاتجاهات. مع البصر، أو مع العيون لا يكون الوضع هكذا، البصر يتخذ شكلاً خطياً، أنت تجلس وأنا أنظر إليك عبر خط رؤية معين، أما الصوت يأخذ شكلاً دائرياً، إنه ليس خطياً، لذا فإن كافة الأصوات تأتي عبر دوائر وأنت المركز دائماً، حيثما تكون فأنت مركز الصوت.

تقول التقنية: **استحم بمركز الصوت،** بأي مكان تكون، إذا كنت تقوم بهذه التقنية، فقط قم بإغلاق عينيك، واشعر أن كامل العالم مملوء بالصوت، اشعر أن كل الأصوات تتحرك باتجاهك وأنت مركزها، وكل شيء يتحرك باتجاهك وأنت المركز، مثل ذلك الشعور إنك بالمركز، سيمنحك شعور

بالسكينة العميقة والهدوء، العالم بأكمله على السطح الخارجي وأنت بالمركز، وكل شيء يتجه نحوك، ينحدر باتجاهك.

كأن صوت تساقط المياه متواصل باستمرار، إذا كنت تجلس بجانب شلال مائي، أغلق عينيك واشعر بالصوت محيط بك بشكل كامل، اخلق مركزاً داخلياً من كافة الاتجاهات، ولكن لِمَ هذا التشديد على وجودك بالمركز؟ لأنه بالمركز لا وجود للصوت مطلقاً، ربما لم تدرك ذلك من قبل، المركز عديم الصوت، وهذا سبب سماعك للأصوات، بطريقة أخرى لن تتمكن من سماعها، بالمركز لا وجود للصوت، المركز صامت بشكل كلي، وهذا سبب سماعك للأصوات تدخل إليك، إنها تأتي إليك، تخترقك، إنها تحيط بك.

إذا كان بإمكانك إيجاد المركز، أين هو الحقل الداخلي الذي تذهب إليه الأصوات؟ لكنها تتلاشى هناك، عند ذلك الحقل تدخل مرحلة اللاصوت، إنه مركزك الوجودي، مركز الحياة. باللحظة التي تسمع بها، قم بالتركيز على أن لا يشتتك الصوت مطلقاً، الصوت يصل إليك، ولكنه لا يصل إلى حيث <u>**أنت**</u> مطلقاً، هناك نقطة حيث لا يصلها الصوت، هذه النقطة هي <u>**أنت**</u>.

قم بعملها بينما تكون بالسوق، لا مكان يشبه السوق، إنه مليء بالأصوات، أصوات مجنونة، ولكن لا تبدأ بالتفكير حول الأصوات، لأن ذلك يشتتك بالكامل، يفترض أن لا تفكر حول الأصوات مهما كانت جيدة أو سيئة، بل من المفترض أن تفكر حول المركز، في البداية ستصاب بالدوار، لأنك لم تستمع إلى كافة الأصوات حولك من قبل.

أنت تسمع ما تشاء، وأنت ترى ما تشاء، والآن تقول العلوم أن ثمانية وتسعين بالمئة من الأصوات غير مسموعة، أنت لا تستمع إلا اثنان بالمئة من مجمل الأصوات المحيطة بك، وبطريقة أخرى إذا كنت تستمع إلى كامل الأصوات المحيطة بك أي إلى مئة بالمئة منها ستصاب بالجنون ببساطة.

سابقاً كانوا يعتقدون أن الحواس هي بوابة العبور من الخارج إلى الداخل (الباطن)، الآن يقولون إنها ليست البوابات، إنها غير مفتوحة لعبور الأفكار، على الأفضل إنها كما الحارس (الخفير) الذي يراقب بكل لحظة ما هو مسموح وما هو ممنوع.

فقط اثنان بالمئة يُسمح لها بالدخول، وأنت سابقاً أصبحت معتوهاً من هذه النسبة الضئيلة، فإذا كانت النسبة مئة بالمئة، مع الانفتاح التام، وإذا كانت الحواس تقوم بوظيفتها بشكل كامل، ستذهب للجنون فوراً، لذا عندما تحاول بهذه

الطريقة، ستشعر بادئ الأمر بالدوار، لا تخَف، استمر بالشعور بالمركز، كن مستقبلاً لكل شيء، مهما كان ما يحدث، دع كل شيء يتحرك إلى الداخل.

استرخِ، واسترِح بشكل كامل، دع كل شيء يدخل إليك، عندها تصبح أكثر سيولة، تصبح منفتحاً كلياً، كل شيء يأتي إليك، كافة الأصوات تتحرك باتجاهك، عندها تحرك مع الصوت لتصل إلى المركز الذي تسمع من خلاله. ستدرك أن الأصوات لا تسمعها بالأذن.

الأصوات لا تُسمع بالأذن، تقوم الأذن بعملية الاستقبال فقط، وبهذه العملية تقوم بقطع الكثير من الأصوات الغير مرغوب بها، يتم اختيارها وانتقاؤها، وعندما تدخل الأصوات (مثلاً السنسكريتية) الآن ابحث بالباطن "أين هو مركزك".

الأذنان ليستا مركزك، أنت تستمع من مكان ما عميق بداخلهما، الأذنان ببساطة ترسل لك أصواتاً تم اختيارها. إذاً أين **أنت**؟ أين هو مركزك؟

إذا كنت تعمل مع الصوت، عاجلاً أم آجلاً ستندهش، إن الأصوات التي تسمعها هي فقط كلمات، مع الكلمات الرأس هو المركز، أما مع الصوت ليس الرأس مركزاً، لهذا يقول اليابانيون إن المرء لا يفكر من رأسه، المرء يفكر من الجوف

(البطن) لأنهم يتعاملون مع الأصوات لأزمان طويلة.

تشاهد مع التماثيل أجراساً قرصية، إنها موضوعة هناك لتخلق الأصوات حول المريدين، فإذا كان شخص ما يتأمل بعمق، وتم قرع الأجراس، بمثل هذه الأصوات تشعر بالتشتت، بالمعبد يقوم الزائرون بتحريك هذه الأجراس بشكل مستمر، فالشخص لا ينتظر الأصوات وإنما تأتي عفوياً، الصوت يتولد بشكل دائم عند المتأمل ويدخل إلى الباطن.

إنه ينظر إلى المركز، إلى أعمق الأماكن التي يصلها الصوت، كلما تم قرع الأجراس يدخل الصوت إلى باطن المتأمل، صوتاً بعد صوت، الصوت يدخل إلى الجوف ، إنه يلامس السُّرة، إنه لا يصل الرأس مطلقاً، إذا كان صوت قرع الأجراس بالرأس، عندها ستدرك أن ذلك ليس صوتاً، إنه كلمات، عندها ستبدأ التفكير حول الصوت، وعندها يضيع النقاء وتضيع الفرصة.

هناك الكثير من الأبحاث حول الأطفال بالرحم، تقول الأبحاث إنهم يتأثرون بالصوت (مثل قرع الجرس) ويكون هناك ردة فعل تتناسب مع الصوت، ليس هناك ردة فعل اتجاه اللغات، فالعقل لم يتشكل بعد، ليس هناك الأسباب بعد، وليس هناك المعرفة باللغات التي اتفقت عليها المجتمعات، إنهم يشعرون بالصوت بدون أدنى معرفة باللغات، الطفل يتأثر

بكافة الأصوات أكثر بكثير من تأثر الأم بها، الأم لا يمكنها سماع الأصوات - إنها تسمع الكلمات، أما الأصوات المترافقة مع الفوضى تدخل إلى الطفل ويشعر بها.

حتى النباتات تشعر بالأصوات، إنها تنمو أكثر إذا كانت هناك الموسيقى العذبة، وهي تنمو أقل في ظل وجود الصخب والفوضى، يمكنك مساعدتها لتنمو، هناك عدة طرق من خلال الصوت يمكنها تقديم المساعدة لعالم النبات.

هناك الآن أصوات المركبات، ضجيج الآلات، وكأنّ البشرية تسير بطريق الجنون، ويبدو أننا وصلنا الحد الأقصى، كلما زاد مقدار الضجيج، كلما فقدت البشرية الأمل. إن هذه الأصوات تقرع بشكل مستمر على رأسك، وإذا تفكرت بها، سيعمل الرأس عليها، ولكن الرأس ليس المركز - السُّرة هي المركز.

إن كافة المانترات تخلو من أي معاني للصوت، فإذا قال المعلم: "هذا ما تعنيه المانترا" عندها هذه ليست (مانترا) أبداً، المانترا بحاجة للكينونة، إنها تطلبها بدون معاني.

إنها تتطلب العمل، وليس المعنى، عليك بالذهاب عميقاً بالباطن، بدون أية معاني لا وجود إلا للصوت النقي بالباطن، لهذا نحن نستتبط المانترا "آوم". إنها عديمة المعنى، إنها فقط صوت نقي، فإذا تم خلق هذا الصوت النقي بالباطن، وإذا

تمكنت من جعله عميقاً بالباطن، فإن التقنية يمكن استخدامها عندئذٍ:

استحم بمركز الصوت، كأن صوت تساقط المياه متواصل باستمرار، أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات.

يمكن أن تخلق صوتاً باستخدام إصبعك، أو استخدام أي طريقة قسرية لإغلاق الأذنين، عندها تستمع إلى صوت يقيني، ما هو ذلك الصوت، ولماذا يمكن سماعه عند إغلاق الأذنين؟

لقد حدثت بأمريكا بينما كان القطار يجتاز منطقة مؤهلة، بعد منتصف الليل، كانت الساعة الثانية فجراً، كان هناك طريق تم تدشينه حديثاً، والقطار توقف عن العبور بالطريق القديم، ولكن حدثت ظاهرة غريبة جداً، قدم الجيران القاطنون بالمناطق المجاورة لسكة القطار شكوى للشرطة، عند الساعة الثانية ليلاً حيث تم سماع أصوات غريبة غامضة عند توقف القطار، وقامت الشرطة بالبحث لمعرفة ماهية الأصوات الغريبة بتلك الليلة، لم يكن هناك أية أصوات غير اعتيادية، كان القاطنون هناك معتادين على القطار يومياً، والآن فجأة توقف القطار، كانوا ينتظرون قدومه أثناء نومهم، لقد ألِفوا صوته، وأصبح اشتراطاً، كانوا ينتظرونه ولكن الصوت لم يأتِ، حيث أصبح غياب الصوت أمراً جديداً،

ولكنهم شعروا أن الوضع صعب للغاية، وتأثر النوم.

للمرة الأولى نتفهم إذا اعتدت سماع صوت ما لفترة طويلة ثم توقف، ستستمع إلى صوت غيابه، تسمع الجزء السلبي من الصوت، إذا نظرت إلى ذلك، ثم قمت بإغلاق عينيك، والاستماع إلى الجزء السلبي (المنقوص) إذا نظرت إلى النافذة، ومن ثم أغلقت عينيك، ستشاهد الصورة السلبية للنافذة (negative)، والصورة السلبية تنطبع بشكل دائم إذا قمت بالنظر إلى الحائط مباشرة فإن صورة النافذة ستظهر على الحائط.

كما أن هناك خلفية سلبية للصورة (negative) هناك صوت سلبي، ليست العيون الوحيدة القادرة على رؤية السلبي، فالأذن يمكنها سماع الأصوات السلبية أيضاً، لذا عندما تقوم بإغلاق الأذنين ستسمع الصوت السلبي للعالم، كافة الأصوات قد توقفت، فجأة ستستمع إلى صوت جديد، إنه صوت غياب الأصوات.

عندها تصل الفجوة إلى الداخل، لقد أضعت شيئاً ما، والآن سمعت الصوت الذي فقدته، **أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات.**

أن الصوت السلبي يعرف بصوت الأصوات، لأنه ليس صوتاً

حقيقياً، لأنه لا ينتج عن شيء ما، لكنه غياب للأصوات، الصوت الذي تسمعه عند إغلاق أذنيك ليس صوتاً عادياً، كافة الأصوات يتم صنعها، إذا أصبح كل العالم صامتاً، عندها يمكنك سماع صوت الصمت.

اعتاد باسكال أن يقول: "عندما أتفكّر بالكون اللانهائي، فإن صمت الكون الهائل هو ما يخيفني بشدة". الصمت يجعله خائفاً، لأن الصوت فقط على الأرض، الصوت بحاجة لغلاف جوي، باللحظة التي تذهب بعيداً عن الغلاف الجوي، لن يكون هناك أي صوت، لا وجود إلا للصمت المطلق، إن هذا الصمت المطلق يمكن ابتداعه حتى على الأرض، إذا قمت بإغلاق الأذنين بشكل كامل، عندها أنت على الأرض، ولكنك تحركت بقوة، وهبطت أدنى من مستوى الصوت.

يقوم رواد الفضاء بالتدرب على عدة أمور، وإحداها البقاء بالصمت، عليهم بالتدرب ضمن حجرة معزولة كلياً، لذا يبدؤون بالتآلف مع الصمت. وإلا سيذهبون إلى الجنون، هناك مشاكل كثيرة سوف تواجههم، وهذه إحدى أعمق المشاكل - كيف ستصبح بعيداً عن العالم الإنساني المليء بالأصوات، وأنت هناك منعزل تماماً.

إذا فقدت طريقك بالغابة ستستمع إلى صوت ما، ربما لم تدرك

المصدر ولكن الحالة أقل خوفاً، هناك أحد ما، أنت لست وحيداً.

أما مع اللاصوت، فأنت وحيد منعزل، حتى عندما يوجد حشد كبير من الناس، فإذا أغلقت الأذنين بشكل تام وتحركت للداخل، ستصبح وحيداً، والحشود ستختفي، لأنك من خلال الصوت تتعرف على وجود الآخرين.

أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات. إن غياب الصوت هو تجربة لطيفة للغاية، ماذا ستمنحك هذه التجربة؟ باللحظة التي لا وجود للصوت، ستهبط عميقاً داخل نفسك، مع الصوت تبتعد بعيداً، تذهب إلى الآخرين، حاول تفهّم هذا، مع الصوت نحن نرتبط مع الآخرين، إنه صلة الاتصال.

الشخص الأعمى ليس وضعه بذات الصعوبة التي يعانيها الشخص الأخرس، فالشخص الغير قادر على الكلام يشعر بأنه لا ينتمي إلى الإنسانية، أما الأعمى لا يشعر بذلك مطلقاً، الأخرس لديه مشكلة عظيمة بالتواصل مع الآخرين، الأعمى ليس لديه إلا مشكلة الرؤية فحسب، ويمكنه التواصل مع الآخرين ببساطة، وبإمكانه أن يغدو جزءاً من المجتمع ومن الإنسانية جمعاء، أما الأخرس يصبح خارج المجتمع لعدم قدرته على التواصل.

حاول أن تتخيل نفسك بداخل غرفة زجاجية عازلة للصوت، بحيث لا يمكن لأي صوت الدخول إليها، حيث لا يمكنك التكلم مع أحد، ولا يمكن للآخرين التحدث إليك، ستشعر بخيبة أمل وكأن كل شيء عبارة عن كابوس.

الشخص الأخرس يعيش بالكابوس بشكل دائم، بدون اتصال يصبح خارج النطاق الإنساني، بدون تعبير لن يزهر، لن يصل إلى الآخرين وهم لن يصلوا إليه، هو معك وبعيد جداً بذات الوقت، والفجوة عظيمة حيث لا جسر هناك.

إذاً، الصوت هو العربة للتحرك باتجاه الآخرين، وبانعدام الصوت تميل العربة للتحرك باتجاه النفس، باتجاه الباطن، مع انعدام الصوت تسقط إلى هاوية عميقة، إلى الجحيم المتمثل بالذات، لذلك يوجد عدة تقنيات للتحرك نحو الباطن.

كن أخرساً وأطرشاً بشكل كامل - حتى لو لعدة دقائق - لن تتمكن من الذهاب إلى أي مكان باستثناء نفسك، فجأة ستجد نفسك تقف داخلياً بالباطن، لا حركة ممكنة، لهذا السبب فإن الصمت مهني جداً، بالصمت كافة الجسور للتحرك نحو الآخرين محطمة بالكامل.

اعتاد (كرديجيف) أن يمنح مريديه وقتاً طويلاً من الصمت، وكان مُلحّاً على عدم استخدام أية لغة، وعدم وجود أي اتصال

بين المريدين، ولا حتى إيماءة بالعين أو حركة باليد، يجب استخدام طريقة منع الاتصال كلياً، أن عدم الاتصال يعني الصمت التام، لذا يتم فرض الإقامة بمنزل لمجموعة مكونة من ثلاثين أو أربعين شخصاً، ويقول المعلم: "ابقوا هنا بالمنزل، ولكن كل شخص بمفرده - بعزلة تامة".

لا يمكنك الخروج، أربعين شخصاً هناك، ويقول المعلم: "تحرك بالمنزل، وعش هناك كأنك لوحدك، ابقَ بعزلة كاملة، لا تتواصل مع أحد، لا تستدرك ما يقوم به الآخرون، تحرك كأنك وحيد بالمنزل، مع ثلاثة أشهر من الإقامة المتواصلة، يحدث الخرس والطرش التام، حيث لا وسيلة للاتصال، لا وسيلة لتتحرك خارجياً.

لا أدري إذا لاحظت، أن أولئك الذين يتكلمون كثيراً، يصبحون بارزين بمجتمعاتهم، أولئك الذين ينقلون أفكارهم بسهولة يصبحون قادة، رجال دين، سياسيين، أدباء، إن الذين ينقلون أفكارهم ويتحدثون ببراعة، يتحولون إلى قادة، لأنهم يصلون إلى أغلب الناس، وإلى عامة الناس ببساطة.

هل سمعت عن أي شخص أخرس أصبح قائداً؟ يمكن أن يصبح الأعمى قائداً، إنها ليست مشكلة، أحياناً يصبح قائداً عظيماً، حيث أن العيون لا تعمل، وكامل الطاقة تذهب إلى

الأذنين، لكن الشخص الأخرس لا يمكنه القيادة بأي مجال من الحياة، لأنه ليس اجتماعياً بالمطلق.

المجتمع قائم على اللغات، اللغة أساس وجود المجتمعات، وأساس التواصل، إذا تم التخلي عن اللغة، ستبقى وحيداً، ربما العالم مليء بالملايين، ولكن عندما تفقد اللغة تصبح وحيداً منعزلاً. مكث (ميهير بابا) صامتاً لأربعين سنة متواصلة. ماذا كان يفعل مع الصمت؟ حقيقة لا وجود لأي فعل مع الصمت، لأن أي عمل مهما كان يرتبط بالآخرين، حتى مع التخيل، إذا كنت تعمل شيئاً ما، تتخيل وجود الآخرين، الفعل حتى مع التخيل يغدو مستحيلاً، الأفعال تتعلق بالآخرين دائماً، أما إذا هبطت اللغة إلى الداخل، تهبط فعالية كافة الأفعال، عندها **أنت** هناك، ولكنك بدون أي فعل.

كان (ميهير بابا) قد أخبر مريديه، بكتابة ملاحظة: "بتاريخ معين ومحدد سأقوم بقطع حالة الصمت"، ولكنه عندها لم يقم بقطع حالة الصمت، لقد استمر بها، لأربعين عاماً، وبعد ذلك مات ولم يخرج من حالة الصمت، ما هي المشكلة؟ لماذا قام بتحديد يوم معين ليعود للكلام؟ ولماذا قام بتأجيل ذلك مرة أخرى؟ ماذا حدث بالباطن؟ لماذا لم ينفذ وعده اتجاه مريديه؟

المرء الذي يتعرف إلى الصمت لوقت طويل، ليس باستطاعته العودة إلى عالم الصوت مرة أخرى، أن تهوي عائداً للصوت

واللغة أمر مستحيل، هناك قانون عام وهو لم يتبع القانون، فالعودة غير ممكنة، القانون يقول أنه على المرء أن لا يمكث صامتاً لأكثر من ثلاث سنوات، عندما تتجاوز الحد المسموح، لن تتمكن من العودة إلى عالم الأصوات، بمجرد أن تتجاوز مدة ثلاث سنوات فإن عدداً كبيراً من الأشياء البسيطة تغدو مستحيلة، آلية الجسم لن تقوم بذات الوظائف مرة أخرى.

إنها يجب أن تستخدم بشكل متواصل، على الأكثر، إذا بقي المرء صامتاً لثلاث سنوات، عند تجاوز هذه المدة فإن آلية إنتاج الأصوات والكلمات لا يمكن استخدامها نهائياً، ستصبح ميتة بالكامل.

ثانياً: عندما يمكث الشخص بوضعية الصمت مع نفسه طويلاً، يصبح التواصل معه صعباً وممتلئاً بالمعاناة، فإذا تحدثت شيئاً ما مع هذا الشخص، فكأنك تتحدث إلى الحائط، حيث أن بقاء الشخص صامتاً لمثل هكذا فترة طويلة. يجعله عارفاً بأنك لا تستطيع فهم ما يقوله، وبصرف النظر عن الكلام الذي يرغب بقوله، يعلم جيداً أنه لن يستطيع أن يتكلم الحقيقة التي يرغب ببوح أسرارها، كل شيء الآن ذهب، بعد مثل هذا الصمت العميق، لن يكون بإمكانه العودة إلى عالم الأصوات.

لذا حاول (ميهير بابا) جاهداً، ولكنه لم يستطيع أن يعود للكلام مرة أخرى، كان يرغب أن يقول شيئاً ما، كان قد وجد شيئاً يستحق الكلام لأجله، ولكن الآلية الحركية المطلوبة للعودة إلى مملكة الكلام أضحت معطلة بالكامل، لقد مات بدون أن يتكلم ما يريد.

من المفيد أن تدرك هذه - مهما كان ما تعمله، دائماً قم بعمل النقيض تماماً، كن على نقيض ما تعمل، ابقَ صامتاً لعدة ساعات، ثم تحدث، لا تكن صلباً بأي شيء، ستصبح أكثر حيوية وأكثر طاقة. قم بالتأمل لعدة أيام، ثم توقف وقم بعمل ما يسبب الإجهاد والضجر، ثم عد إلى التأمل ثانية.

قم بالتحرك بين الأقطاب المتقابلة، تصبح أكثر حيوية وديناميكية، لا تتصلب، عندما تتصلب لن تتمكن من الذهاب إلى الحد الأقصى المقابل، وقابلية الذهاب إلى الحد المقابل تعني الحياة، إذا لم تتمكن من الحركة، فأنت ميت بشكل مسبق، التحرك دائماً جيد ومفيد.

(كرديجيف) كان ينصح مريديه بالتغيير المفاجئ، كان يصرُّ على الصيام لفترات طويلة ثم يقول: "الآن كُل بقدر ما تشاء" بعد ذلك يقول بشكل مفاجئ: "الآن عليك بالصيام" وبعد عدة أيام يقول: "ابدأ بالطعام" وكأنه يقول ابقَ واعياً لعدة أيام ثم

اغرق بالسبات لأيام أخرى، هذه الحركة بين الأقطاب المتعاكسة تمنحك الديناميكية والحيوية.

بنفس التقنية يظهر نوعان متناقضان من الطرق: "**استحم بمركز الصوت، كأن صوت تساقط المياه متواصل باستمرار،** إنها الحالة الأولى حيث الطرف الأول. **أو أن تضع إصبعك بأذنك لتسمع صوت الأصوات.** هنا الطرف الآخر المقابل.

القسم الأول أن تستمع إلى الأصوات تأتي إلى مركزك، والقسم الآخر أن تقوم بإيقاف كافة الأصوات، وأن تشعر بمركز اللاصوت، إنهما مجتمعين تم إعطاؤهما بتقنية واحدة، وذلك من أجل هدف معين - من أجل إمكانية التحرك من أحداهما باتجاه الآخر(المقابل).

إن وجود (**أو**) لا تعني العشوائية باختيار هذه أو تلك، إنها تعني قم بكلاهما، لذلك تم إعطاؤهما بتقنية واحدة، أولاً قم بالقسم الأول لعدة شهور، ثم اعمل على القسم الآخر لعدة شهور أيضاً.

هذا سيمنحك الحيوية والانتعاش، وبذلك ستتعرف على اتجاهين مختلفين تماماً، وإذا كان بإمكانك التحرك إلى الاتجاهين بسهولة، ستبقى شاباً للأبد، أولئك الذين يبقون متصلبين (ثابتين) عند أي طرف، يصبحون عاجزين ميتين.

"التانترا : التقبل التام سواء بالقمة أم بالوادي العميق"

هناك عدة أسئلة :

السؤال الأول: **كنت قد ناقشت موضوع الرقابة والقمع بواسطة العقل الواعي عن اللاوعي الغريزي، وكنت قد قلت أن الغرائز باللاوعي تخص الإرث الحيواني الذي وصل إلى الإنسان عبر نظرية النشوء والتطور، وأنه ليس من الجيد نقلها وتنظيمها عبر الذكاء، أليس الفن والتميُز الإنساني يعود إلى العقل الواعي؟**

الإنسان عبارة عن حيوان، ولكنه ليس حيواناً فقط، إنه أكثر من ذلك، ولكن هذه (أكثر) لا تُلغي الحيوان، بل عليها أن تتشربه، الإنسان هو أعظم من الحيوان، ولكنه لا يمكن أن يُلغي الحيوان، عليه أن يتشربه بإبداع، لا يمكنك التخلي عنه، إنه مترافق مع جذورك الرئيسية، عليك باستخدامه بإبداع، أولاً تذكر: عليك أن لا تكون سلبياً حول إرثك الحيواني، عندما تبدأ التفكير بشكل سلبي تبدأ بتحطيم نفسك، لأنك حقيقة تسع وتسعون بالمئة حيوان.

هذه التسع والتسعون بالمئة تذهب بالجانب الدفاعي، أنت تقاتل بمعركة خاسرة، واحد بالمئة لا يمكن أن تربح مقابل تسع

وتسعون بالمئة، إنها تدافع بجسارة وهذا سبب الإحباط وخيبة الأمل، فكل شخص يدافع عن حيوانيته، لن تتمكن من النجاح أبداً، متطلبات النجاح غير متوافرة هنا.

لن تستطيع عمل شيء حتى لو قمت بتقسيم هذه التسع والتسعون بالمئة، إنها كما الزهرة، لا يمكنها أن تذهب ضد الجذور، ولا أن تتقاتل ضد كامل النبتة، تذكر أن لا تقف ضد إرثك الحيواني، إن بنيتك ترتكز عليه، حياتك مرتبطة به، فإذا مات الحيوان بداخلك ستموت حالاً، عقلك يعيش كما الزهرة، وإرثك الحيواني هو كامل الشجرة، لا تكن سلبياً، إنه انتحار، فإذا كنت منقسماً ضد نفسك، لن تصل أبداً إلى حيث الغبطة والبركة.

أنت تخلق الجحيم، والجحيم ليس بمكان ما، ولكنه نتيجة لتقسيم شخصيتك، عندما ينقسم الشخص يعيش بالجحيم، وليس الجحيم بمكان جغرافي ما، الجحيم منشؤه نفسي، إنه بالداخل، وكذلك الجنة، كلاهما بالداخل، الوجود الشخصي يجب أن يكون كاملاً، إنه وحدة متكاملة. بدون تجزئة، بدون صراع داخلي، عندها الجنة - النيرفانا.

أريد أن أقول: لا تكن سلبياً، لا تقم بتقسيم نفسك، لا تذهب ضد نفسك أبداً، لا تصبح اثنين، الحيوان ليس شيئاً سيئاً،

الحيوان الداخلي هو قوة كامنة هائلة، إنه ماضيك ومستقبلك أيضاً، الكثير مخبأ به، اكتشفه، قم بتطويره، دعه ينمو لتصبح قادراً على السمو أبعد من الحيوان، ولكن لا تتقاتل معه، إنها واحدة من التعاليم الأساسية بالتانترا.

التانترا تعتقد بقول "نعم" - نعم هي كامل الحياة، ومن خلال "نعم" يحدث الانتقال والترقي، ومن خلال "لا" يحدث الاضطراب والقلق، لا إمكانية للترقي والتحول، ضد من أنت تقاتل؟ ضد نفسك، كيف يمكن أن تربح؟ القسم الأكبر عبارة عن إرث حيواني، فالقسم الأكبر سوف يفوز، لذا أولئك الذين يصارعون، يخلقون حصوناً لدفعاتهم، فإذا رغبت بالدفاع، عليك بالقتال، أما إذا رغبت بالفوز، لا تقاتل.

النصر يتطلب المعارف، لا القتال، القتال هو عدوانية داخلية، إن أولئك الذين يتحدثون عن اللاعنف أمام الآخرين، هم من أكثر الناس عنفاً ضد أنفسهم، هناك تعاليم وتقاليد تقول: "لا تكن عنيفاً ضد أي شخص". ولكن هذه تعاليم تبعث على العنف، بنسبة تتماثل مع القلق الباطني.

إنهم يعلموك أن تكون عنيفاً مع نفسك، وأن لا تكن عنيفاً اتجاه الآخرين، كافة أنواع التقشف والتنسك مواقف سلبية، إنها تخبرك أن تكون معادياً لنفسك.

اللاعنف بشكل مطلق هو مذهب التانترا، إنها تقول إذا لم تكن غير عنيف مع نفسك، لا يمكنك أن تصبح غير عنيف مع الآخرين، حيث أن الشخص العنيف مع نفسه هو بطبيعة الحال عنيف مع الآخرين، وعندما يتكلم عن اللاعنف يُخبئ عنفه وقسوته، العدوان ينقلب إلى نفسه، فالموقف العدائي محطم ومدمر.

ولكن ذلك لا يعني البقاء بالحالة الحيوانية التي تشكل حقيقتك، باللحظة التي تتقبل بها إرثك، باللحظة التي تتقبل بها ماضيك، عندها تشرق شمس المستقبل، من خلال التقبل تنفتح النوافذ، الحيوان هو الماضي، ليس ضرورياً بالمستقبل، ليس من الضروري أن نقف ضد الماضي، لأن ذلك سيعيق تقدمك، قم باستخدامه بإبداع ومعرفة. ماذا يمكن أن نصنع بإبداع؟ أولاً أن تصبح متعمقاً الوعي حول وجودك، أولئك الذين يصارعون ليسوا واعين حول هذه، لأنهم خائفون، إنهم يدفعون الحيوان للخلف إلى حيث اللاوعي، حقيقة هم لا يرغبون بحالة اللاوعي، ولكن بسبب القمع والكبت تخلق حالة اللاوعي، تشعر أن هناك عدة أشياء قمت بإدانتها بدون أن تفهمها، الشخص المتفهم لا يُدين شيئاً، هذا ليس ضرورياً، يمكنه حتى استخدام السُّم كدواء، لأنه يعرفه، كل شيء يمكن أن

يُستخدم بإبداع، وحيث أنك لا تعلم، فإن جهلك يجعل السُّم قاتلاً، مع الحكمة يصبح جوهرياً كالبلسم الشافي.

الشخص الذي يصارع ضد الجنس، الغضب، الجشع، الكراهية، ضد الحيوان الداخلي، ماذا يمكن أن يفعل؟ سيقوم بالقمع، ينتج الصراع عن القمع، يقوم بدفع هذه المشاعر السلبية للأسفل، إلى مكان ما بالأعماق (تحت الأرض) ويقوم بخلق بنية مزيفة على السطح، هذه البنية مزيفة حيث لا وجود للطاقة التي يجب أن تتحول لتجعلها حقيقية، إنها بنية قائمة على الزيف والدجل، بمكان عميق هناك الطاقة المقموعة.

الطاقة الحقيقية يبقى لها عملها على الدوام، بأي لحظة يمكن أن تنفجر، أنت فقط تجلس على فوهة البركان، وهذا البركان يمكن أن يثور بأي لحظة، فإذا حدث ذلك، ستتصدع بنيتك بالكامل.

مهما كانت منجزاتك باسم الدين، الأخلاق، الثقافة، منجزاتك مع البنية المزيفة تبقى تحت الأرض، فقط كواجهة كاذبة لبناء بلا أساسات، الشخص الحقيقي مختبئ تحت الأرض، إن طبيعتك الحيوانية ليست ببعيدة، واجهتك المزيفة هي القشرة الخارجية كما الجلد.

إذا أهانك شخص ما سيختفي الجانب الإنساني، ويظهر الحيواني، الجانب الإنساني بعمق طبقة الجلد، والبركان قريب جداً منها، بأي لحظة يمكن أن يندفع ثائراً، عندها أخلاقك و ذكائك و تدينك، وما تدعيه الحالة فوق الحيوانية، ستختفي ببساطة، عندما يظهر الجانب الحقيقي، يختفي الزيف والدجل، وعندما يختفي الوجه الحقيقي عميقاً تحت الأرض عن طريق القمع والكبت، سيظهر الوجه الزائف الهش.
عندما تكون غاضباً، أين هو عقلك، أين هو الوعي، وأين هي الأخلاق؟ أين هي العهود التي قطعتها على نفسك مرات ومرات، تقسم أنك لن تعود للغضب مرة أخرى، وعندما يأتي الغضب كلها تختفي. ويثور الغضب من مغارته العميقة تحت الأرض، ثم تندم، وتعود ذات المظاهر الزائفة، فعندما يظهر الغضب تختفي الظلال التي رسمتها حول نفسك.
وعيك حقيقة مجرد ظلال، إنه ليس شيئاً حقيقياً البتة، حيث لا وجود للمادة بداخله، مهما كان ما تُقسم به، وما تعهدت به، لن يُحدث أي خلاف مع الغريزة الجنسية، لقد قمت بدفع الغريزة الجنسية عميقاً تحت الأرض، وعندما تظهر للأعلى، تُقسم أنك ستمتنع عنها نهائياً، ولكنها مجرد أحلام، ألم تُتخم منها بعد؟ أنت لا تواجه الأشياء بحقيقتها.

لذا هناك موقفين، أنت تقوم بقمع الجنس عندها لن تذهب أسمى وأبعد منه - أنه مجرد هدر للطاقة. أو يمكن أن تستخدم طاقتك الجنسية بطريقة إبداعية، ليس بأن تقف ضدها، قم بمنحها موافقة عميقة، لا تجبرها بالذهاب تحت الأرض، بنيتها يجب أن تبقى بالأعلى، عندها تصبح شخصاً حقيقياً، إنها طريقة صعبة، لذلك تختار الطريق الأسهل، من السهل أن تصبح بنيتك مزيفة، لأنها لا تتطلب شيئاً، إنها تتطلب شيئاً واحداً أن تخدع نفسك، هذا فقط، إذا كان بإمكانك أن تخدع نفسك، يمكن أن تبدع بنية مزيفة بشكل سهل، لا شيء تغير حقيقة، ولكنك تذهب للتفكير بأن هناك شيء ما قد تغير.

من السهل ابتداع الوهم، أما أن تكون حقيقياً عليك أن تخوض مهمة صعبة، ولكنها تستحق العناء، لأنه عندما تبدع شيئاً ما مع طاقة حقيقية، فإن بنيتك لا يمكن أن تنفصل وتتجزأ، فإذا كان الجنس فوق الأرض، عندها يمكن أن تبدع شيئاً ما عبره، على سبيل المثال - الحب - إذا تحول الجنس سيصبح حباً، وإذا تم قمعه سيصبح كراهية.

إذا قمعت الجنس تصبح خائفاً من الحب، لأنه بلحظة قدوم الحب سيتبعه الجنس، الحب يخص الروح والجنس يخص

الجسد، لذا لن يجد الحب طريقاً للظهور، لأن الجنس سيتبعه مباشرة، إنه قريب منه مختبئ خلفه بمكان ما، فالشخص الذي يقمع الجنس لا يمكنه أن يحب، العمليتان مترافقتان عميقاً، ربما يتظاهر بالحب، ولكنه ليس حقيقياً بسبب الخوف، لا يستطيع أن يصافح بيد المحبين، فالخوف قابع هناك، ستشعر أن يده باردة نتيجة انقسامه الداخلي العميق.

إنه الخوف من الغريزة التي قام بقمعها، وبالتالي أصبحت ممتلئاً بالكراهية، لأن كامل الطاقة التي قُمعت تذهب بالاتجاه العكسي حيث أن ذلك يتعلق بطبيعتها الأصلية.

الجنس يتحرك بسهولة باتجاه الحب، إنه تدفق الطبيعة، أما إذا قمت بعرقلة هذا التدفق، إذا وضعت عوائق بهذا الطريق، سيتحول الجنس إلى كراهية. لذا ما يُدعى بالقديسين ورجال الدين ومعلمي الأخلاق، إذا نظرت عميقاً إليهم ستجدهم ممتلئين بالكراهية، وهذا طبيعي، الجنس مختبئ هناك، بأي لحظة يمكن أن ينفجر، فإذا دفعت الطاقة للأسفل، أنت تقوم بتأجيل حدوث المهمة، وكلما قمت بتأجيلها أكثر، تصبح أكثر صعوبة.

تقول التانترا قم بإبداع حياتك مع الطاقات الحقيقية، كافة الطاقات الحقيقة هي طاقات حيوانية، لكن عندما أقول

حيوانية، لا أدين هذه الطاقات، أن كلمة "حيوان" بالنسبة لي ليست مشينة، كما هو الحال لديك، الحيوان بحد ذاته جميل، ولا شيء يمكن إدانته عند الحيوان، الحيوان الساكن بداخلك عبارة عن طاقة نقية، تتحرك وفق قوانين الطبيعة.

إذاً، ماذا يجب أن نعمل بوعي؟ يجب عدم تغير قنوات الطاقة، يجب أن لا نتحكم بها، حقيقة ليس بإمكانك أن تتحكم بوعيك، ليس ممكناً تغيير اتجاهاته، يمكن أن تقوم بعمل واحد اتجاه الوعي، يجب أن تتفهم الوعي بعمق، إن التفهم بحد ذاته هو الطريق إلى التحول والترقي.

التانترا تقول تفهم الجنس، لا تقم بتغيير القناة التي يمر عبرها، إذا لم تتفهمه ستفشل كل جهودك، بل وتغدو مؤذية، لذا لا تقم بأي شيء، عليك بتفهمه ومن خلال فهمك سينكشف طريق التحول، أنت لن تُجبر طاقاتك على أن تسلك هذا الطريق، من خلال التفهم ستعلم القانون، قانون الفطرة الغامض، وعندما تكتشف القانون الغامض يمكنك استخدام الطاقة لتبدع وتترقى من خلالها.

بدون أن تعلم وتتفهم، لا يوجد إلا قانون الإرث الحيواني، سيموت كامل الجهد، لذا تقول التانترا تفهم الحيوان، فالحيوان يُخبئ طاقة كامنة عظيمة يجب استخدامها وفهمها

من أجل المستقبل.

يمكنك القول أن القداسة مختبئة وراء هذا الحيوان، الحيوان هو ماضيك، والقداسة هي مستقبلك، الألوهة هي مستقبلك ولكن المستقبل قد خُبِّئَ بماضيك، إنه كما البذرة، تفهم جميع الطاقات التي قدمتها لك الطبيعة، تقبلها وتفهمها، عقلك ليس سيداً عليها، إنه ليس أداة للسيطرة عليها والقتال ضدها، إنه هناك لتتفهمها.

إذا تمكنت من تفهم هذه الطاقات، عندها تستخدم عقلك بالاتجاه الصحيح، تفهم الجنس، تفهم الغضب، تفهم الجشع، كن متيقظاً، حاول أن تبحث عن طريقهم، كيف تعمل، ما هي مهماتهم، عليك أن تبقى واعياً بكل لحظة لهذه الغرائز الحيوانية بالباطن، إذا كان بإمكانك أن تصبح واعياً لها، لن يكون هناك أي انقسام، عندها لا يوجد لديك عقل غير واعٍ، إذا تمكنت من الذهاب مع الغرائز الحيوانية عميقاً للباطن، سوف يكون لديك عقل واعٍ فقط، عندها لا وجود لـ اللاوعي.

اللاوعي هناك بسبب وجود القمع والكبت، لقد قمت بإغلاق القسم الرئيسي من كينونتك، لم تحصل على الوعي بسبب خوفك، لا يمكنك أن تنظر إلى حقيقتك، أنت تخاف لأنك طُردت خارج منزلك - أنت تعيش على الأطراف، لن تدخل

منزلك أبداً مع الخوف، إذا واجهت نفسك وجهاً لوجه، ستسقط كافة الأوهام والتخيلات التي أبدعتها حول نفسك. كنت تعتقد نفسك قديساً، تعتقد أنك شخص متدين، تظن نفسك هذا وذاك..

إذا واجهت حقيقتك، كل هذا الوهم سيتبخر، حقيقة كل شخص يبدع تخيلاً حول نفسه، وهذا الإبداع صورة مزيفة، ولكننا نتعلق بالخيال، نحن نتعلق بالخيال ونتمسك به، بسبب عناء وصعوبة التحرك الباطني.

أولاً: عليك أن تتقبل الحيوان، إنه هناك ولا يوجد شيء خاطئ حول ذلك، التانترا لا تعتبر أن هناك أي انتقاص أو إدانة بذلك، إنه ماضيك ولا يمكنك أن تُلغي ماضيك. يمكنك فقط استخدامه، فإذا كنت حكيماً ستتمكن من استخدامه لتبدع مستقبلاً أفضل، يمكنك أن تخرج منه، أما إذا كنت أحمقاً ستتصارع معه، ومن خلال الصراع سيتحطم المستقبل، أنت تقاتل البذرة، وعندها ستتحطم، يجب أن تستخدمها، امنحها الروح، ساعدها، حافظ عليها، فالبذرة ستصبح شجرة، وسيزهر المستقبل من خلالها.

الحيوان هو بذرتك لتتطور، لا تتصارع معها، التانترا لا تُدِنها ولا تنتقص منها، هي على علاقة حب معها، لأن كل المستقبل

مختبئ خلفها، تعرف عليها بشكل جيد، وعندها ستتمكن من استخدامها، وستقوم بشكرها وتقديرها.

لقد سمعت بموت (س. فرانكس) وعندما كان يحتضر، فجأة فتح عيناه وشكر جسده قبل أن يذهب لموته. قبل ذهابه للعالم الآخر، لقد شكر جسده وقال: "الكثير كان مخبئاً بك، لقد ساعدتني كثيراً، لقد كنت جاهلاً، وكان هناك زمن حيث تصارعت ضدك، كان هناك زمن استخدمت فيه المصطلحات الحيوانية حولك، ولكنك دائماً صديق مخلص، وبفضلك تمكنت من التحرك إلى هذه الحالة من الوعي".

إن توجيه عبارة الشكر إلى الجسد جميلة جداً، ولكن (س. فرانكس) كان قد تفهم ذلك بالنهاية، التانترا تقول حاول أن تتفهم منذ البداية، فإذا شكرت جسدك فقط لحظة الموت سيغدو ذلك عديم القيمة.

يحمل جسدك الكنوز المخبأة بداخله، له إمكانياته العظيمة الغامضة، تقول التانترا إن الجسد صورة مصغرة للكون الهائل، لا يجوز أن تتصارع معه، ماذا يعني الجنس إذا كان جسدك صورة مُصغرة عن الكون؟ إن الخلق والإبداع بالكون هو نفسه الجنس لديك، وإن كان هناك طاقة كبيرة للجنس، هذا لكي تتمكن من أن تصبح خلاقاً ومبدعاً.

إذا كانت الطاقة الجنسية فعالة، إنها تعني فقط بالنسبة للتانترا، أنك لا تستطيع أن لا تبدع ، يجب أن تصبح خلاقاً ومبدعاً، إذا لم تستطع أن تبدع شيئاً عظيماً، على الأقل ابتدع الحياة التي تستحقها، فإذا لم تتمكن من أن تبدع أي شيء أفضل وأسمى، فما عليك إلا أن تُبدع شخصاً ما يخلفك بعد موتك، فالجنس ذو فعالية عظيمة، الكون لن يسمح لك أن تبقى بلا إبداع، بينما أنت تتصارع وتتقاتل معه، أنت ضد مشيئته، عليك فقط باستخدامه.

ليس من الضروري أن تستخدم الجنس فقط من أجل الإنجاب، الجنس يُستخدم بكافة مجالات الإبداع، لذلك نرى الشعراء العظماء والفنانين المبدعين، ليس لديهم حافز كبير تجاه الجنس، وليس السبب بأنهم قديسين.

السبب بسيط، إنه يبدع شيئاً ما أعظم وقد حقق متطلباته، الموسيقي العظيم يبدع بموسيقاه، لا يوجد طفل يمنح والديه هكذا سعادة بمثل ما تمنح المقطوعة الموسيقية مؤلفها سعادة وغبطة لا توصف، أو تلك الغبطة التي تمنحها القصيدة للشاعر. والسبب أنه يبدع بمملكة عالية بهيجة، أما الطبيعة تجعله بمستوى منخفض للغاية، ومن خلال الطاقة يرتفع ويسمو بإبداعه. التانترا تقول، لا تتقاتل مع الطاقة، اسمح للطاقة

بالتحرك إلى أعلى، فهناك الكثير من الممالك تتحرك نحو الأعلى، وهناك اتجاهات عديدة.

(بوذا) ليس شاعراً، ولا فناناً وليس موسيقياً، ولكنه ذهب أسمى وأبعد من الجنس، ماذا حدث معه؟ لقد وصل إلى الإبداع الأعظم المتمثل بإبداع الذات - النفس، الإبداع الأعظم هو الإبداع المتمثل بالوعي الكلي بالباطن، الإبداع الكلي الباطني هو الذات، هو الأحادية، إنه القمة والذروة، (بوذا) هو القمة الأعظم، أعظم بكثير من قمم جبال الهملايا، لقد أبدع حين اكتشف ذاته.

عندما تتحرك بالجنس، أنت تبدع بالجسد، تبدع نسخة مطابقة، أما عندما تتحرك نحو الأعلى، أنت تبدع الروح، أو إذا سمحت لي بالتعبير عن تلك المرحلة أنت تبدع القداسة والألوهة.

لقد سمعت أن اللّه خلق العالم، ولكني أقول لك أنك تحمل الطاقة الكامنة لتخلق القداسة والألوهة، وباستثناء أن تخلقها لن تنجز مهامك أبداً، إذاً لا تظن أن اللّه هو البداية، على الأغلب علينا أن نعتقد أن اللّه هو النهاية.

اللّه ليس سبباً للعالم فحسب، ولكنه الكمال بأقصى صورة، النهاية الأقصى، القمة الأعظم والأسمى، إذا أزهرت

كلياً، ستصبح اللّه، وهذا السبب بأننا ندعي (بوذا) بـ اللّه ، مع أنه لم يكن مؤمناً باللّه، وهذا يبدو متناقضاً بشدة، لم يكن مؤمناً باللّه وكان واحداً من أكثر العقول التي خلقها اللّه صدقاً، كان يقول لا وجود لـ اللّه، ونحن نُسميه اللّه.

كان (هـ. ويلز) قد كتب "(غوتام بوذا) كان أكثر الناس إلحاداً وأكثرهم يقينا بـ اللّه". ماذا حدث مع (غوتام بوذا)؟ لقد كان مبدعاً وخلاقاً، وصل إلى أعلى القمم، إلى الإمكانية الأعلى والأعظم، وصل الحدود القصوى، عندها لم يعد متلهفاً لإبداع أي شيء. لم يعد ذلك مطلباً بالنسبة له.

إن كتابة الشعر بالنسبة لـ بوذا أمر لا طائل منه، والرسم أيضاً غير ذي جدوى، إنها تبدو أفعال صبيانية بالنسبة له، لقد وصل الحد الأقصى، لقد منح نفسه ولادة جديدة، القديم تم استخدامه كاملاً ليمنح الولادة الجديدة، ولأن الظاهرة وصلت إلى حدودها القصوى، فإن كامل الماضي قد استُخدم كلياً. الماضي اختفى بالكامل، الحيوان لم يعد موجوداً البتة، لأنه بمجرد أن تولد الشجرة تختفي البذرة. يقول يسوع: "باستثناء أن تسقط بذرة الذُرة داخل الأرض وتموت، لن يحدث شيء"، باللحظة التي تسقط بالأرض وتموت، ستنبعث حياة جديدة، الموت فقط هو موت البذرة، هو موت الماضي (الحيوان) لكنه

لا يمكن أن يموت بدون أن تُبعث الحياة بالجديد.

تقول التانترا، لا تحاول أن تتحكم وتسيطر، كم من الوقت تستطيع أن تسيطر؟ إن السيطرة عبارة عن وهم، حاول أن تتفهم، حاول أن تتفهم طبيعة الباطن، كن متفهماً للظاهرة ككل، كيف تولد الطاقة الحركية؟ ذلك التفهم سيغيرك بشكل أوتوماتيكي، التغيير لا يتطلب جهدا، فإذا كان التغيير يتطلب الجهد عندها لن تُبدع الغبطة و البركة.

لن تحدث الغبطة من خلال الجهد، فالجهد دائماً يولد التعب والإرهاق، ينتج عنه ألماً مبرحاً نفسياً وجسدياً، التفهم ليس جهداً، إنه عمل جميل وعذب يحدث بعفوية، لا تتحكم إطلاقاً، عندها ستفشل، وعندما تتحكم ستدمر نفسك بالكامل، أولاً عليك أن تتفهم، اجعل التفهم المبدأ الوحيد، إنه فقط التجربة الروحية (سادهانا) تخلَّ عن كل شيء من أجل التفهم، أما إذا لم يمنحك التفهم العميق شيئاً، لا شيء إطلاقاً يمكن أن يُقدم لك، عندها انسَ الأمر. حيث أن كل شيء يتم عبر التفهم.

لذا تقول التانترا تقبّل كل شيء، لأن التقبل مبدأ أساسي مطلوب نحو الفهم، لا يمكن أن تفهم شيئاً برفضه أو إنكاره. إذا كنت أكرهك لا أستطيع النظر بعينيك، سأدير ظهري

لك، لا يمكنني النظر مباشرة بوجهك، عندما أحبك يمكنني النظر بعينيك، عندما أحبك بعمق يمكنني أن أنظر عميقاً بوجهك.

فقط بالحب تشاهد الوجوه، بطريقة أخرى لا يمكنك مشاهدتها، ربما تنظر إليها، ولكنها نظرة عرضية ليست عميقة إطلاقاً. إنها تمس ولكنها لا تخترق أبداً، ولكن عندما تحب، فإن طاقتك بالكامل تصبح عيونك، عندها الطاقة تتحرك، تلامس الأعماق، تذهب عميقاً إلى الشخص الآخر، إنها تلاقي المركز - الجوهر - عندها فقط يمكن أن تشاهد وتعلم وتتفهم.

لذا نشاهد بلغات الكتب المقدسة القديمة استخدمت كلمة "تعرف" حول الجنس بشكل متطابق مع الحب العميق، تصرح الكتب المقدسة: "لقد تعرف آدم إلى حواء، ومن ثم حدث الإنجاب" أن استخدام كلمة "تعرف" هي للحب العميق، لأنك عندما تحب شخص ما يمكنك أن تتعرف إليه، ولا يوجد طريقة أخرى لتتعرف إليه.

وهذا لا يحدث فقط مع الأشخاص، إنه يحدث مع الطاقات أيضاً، إذا كنت تريد أن تتعرف إلى كينونتك الباطنية والاتجاهات المتعددة للطاقات، يجب أن تكون على حب مع

الحيوان، الكراهية لن تنتج شيئاً. عندما تحبه ستصل إلى عدم التعلق به، أنت جزء منه، الحيوان يدفعك إلى نقطة حيث تصل إلى المستوى الإنساني، كن ممتناً له.

عندما تقوم بإدانته على أنه آثم ومذنب، تكون عقوقاً له، الحيوان يدفعك إلى النقطة لتصبح إنساناً، والحيوان يمكن أن يصل بك إلى القداسة إلى الله، عليك بتفهم هذا الحيوان الذي يقوم بدفعك إلى حيث الجوهرة، والتفهم سيصبح طريقك للترقي والتحول.

لذا لا تسيطر، لا تبذل جهداً لتغدو القائد، لماذا كل هذا الخوف من الحيوان؟ لأن عقلك حقيقة ضعيف واهن، لذا يظهر كل هذا الخوف.

لماذا ترغب بالسيطرة على الحيوان الداخلي؟ إذا كنت حقيقة السيد، الحيوان سيتبعك تلقائياً، ولكنك تعلم جيداً أن الحيوان هو السيد وأنت تابع له، لهذا يظهر كل هذا الجهد لتصبح السيد.

أنت تعلم بشكل جيد أن الحقيقي هو ما يحدث من خلال الحيوان، والشيء الزائف يحدث من خلال العقل، والوعي يخلق الخوف، لذلك تحاول جاهداً أن تكون السيد، ولكن السيد لن يولد عبر الجهد والتعب على الإطلاق، فقط العبد

يحاول أن يصبح سيداً، السيد ببساطة سيد.

أريد أن أروي القصة التالية وهي أسطورة يروى أنها حدثت إبان الحرب العظمى، كان هناك مقاتل كبير، ومبارز عظيم، فجأة بدأ واعياً لوجود فأر بالمنزل، وكان غاضباً جداً من الفأر الذي أخذ يقف أمامه وينظر بعينيه، لم يتجرأ أحد من قبل أن ينظر إليه بهذه الطريقة، لذا استلّ سيفه، ولكن الفأر لم يهرب، وضرب سيفه بقوة، ولكن الفأر قفز والسيف تحطم قطعاً.

أصبح المحارب كالمعتوه، حاول مراراً وتكراراً التخلص من الفأر، وكلما زادت محاولاته زاد إحباطه، من الصعب أن تتصارع مع مجرد فأر، بمجرد أن تتقبل الصراع ستتقبل الهزيمة وخيبة الأمل، والفأر أصبح أكثر جسارة، مع إخفاق المحارب، وبدأ يجري على سرير المحارب.

قام المحارب بسؤال أصدقائه: ما العمل، إن ذلك لم يحدث طيلة حياتي؟ قال المحارب: "لا أحد تجرأ كما فعل هذا الفأر، إنها عجيبة وأنا محبط بالكامل" أجابه أحد الأصدقاء: "إنه أمر تافه أن تتقاتل مع فأر، قم بإحضار قط وهو سيتولى الأمر".

ولكن إشاعة كبيرة انتشرت حول أن المحارب العظيم قد هُزم من فأر، وحتى أن القطط سمعت بهذا الخبر اجتمعت وقررت

انتخاب زعيم لها وكلفته بالقيام بالمهمة، وقالت إنه ليس فأراً عادياً لقد قام بهزيمة المحارب العظيم، فكيف بنا نحن، لذا سننتظرك خارجاً وقم أنت بالدخول".

أصبح القائد خائفاً، القائد دائماً يخاف، عندما الحشود هناك يصبح قائداً ولكن الآن الحشود اختارته للقيام بالمهمة، وحيث لا يوجد أحد لا وجود للقيادة، ذهب القط كأنه قائد يذهب إلى معركة، حيث دفعه الآخرون، ولا يمكنه فعل شيء، كان القط خائفاً مرتعباً، والفأر راقداً على السرير، لم يلحظه القط إطلاقاً، كان يفكر ما يمكن عمله مع هكذا فأر، ما هي الطريقة الممكنة معه، وبينما كان القط منشغلاً بالأفكار قام الفأر فجأة بمهاجمته. هرب القط بعيداً، لم يسبق أن فأراً هاجمه من قبل، لم يذكر التاريخ مثيلاً لهذه الحالة، لذا مات القط من الرعب والخوف. وعندها نصح الجيران المحارب بأن يحضر سيد القطط، فالقطط العادية غير قادرة على العمل، فقط القط الحقيقي يستطيع ذلك، لذا قام المحارب بإحضار سيد القطط ولكنه تفاجأ بأنه قط عادي بالحجم والشكل، وعندها خاف المحارب أكثر من الفشل مرة أخرى، لقد كان القط الذي مات سابقاً أكبر وأقوى، لقد كان قائداً عظيماً، أما هذا منظره مثير للسخرية، ولكن

المحارب لم يقل شيئاً للسيد.

لقد دخل القط وقتل الفأر وخرج حاملاً الفأر الميت، كافة القطط كانت مجتمعة حوله وقالت "ما هذا الإبداع؟ قائدنا مات والمحارب هُزم من قبل الفأر، وأنت ببساطة تقوم بقتله".

قال القط عندها: "أنا قط وهو فأر، لا يوجد تقنية أكثر من ذلك، أنا قط وهذا كافي ولست بحاجة لأي متطلبات أخرى، لست بحاجة لتقنية أخرى، عندما يصطاد القط فأراً هذا أمر طبيعي، الأمر الغير طبيعي أن يعجز عن ذلك".

حقيقة إذا كان هناك جهد أنت تخدع نفسك، عندها لن تكون السيد، بقتالك مع الفأر، يجب أن تصبح السيد ولكن كيف ذلك؟ تقول التانترا، تفهم كيف تجعل نفسك سيداً، لا شيء أكثر، إذا لم تكن تعلم، ستذهب للصراع، عندها ستبقى عبداً ما حييت، وكلما ذهبت بعيداً بالصراع، كلما زاد إحباطك و خيبات أملك، فأنت تتصارع مع مجرد فأر.

السؤال الثاني: **إذا قمنا بالاستماع لمركز الجسد، هل الأصوات هناك آمنة وغير مرعبة إطلاقاً؟ ماذا عن الأصوات المرعبة التي تعم المدينة، أليست مصدر إثارة على امتداد الحياة، هل من الممكن تحويلها لأصوات إيجابية؟**

إنه سؤال جوهري، كيف تستبدل شيء بآخر، كيف تستبدل

الصوت السلبي بالصوت الإيجابي، لن تستطيع. الأمر ليس بهذه السهولة. إذا كنت إيجابياً، عندها لا وجود لشيء سلبي، عندما تكون سلبياً سيصبح كل شيء سلبي بالنسبة لك، أنت المصدر حول كل ما تحتفظ به بداخلك. أنت تخلق عالماً خاصاً بك، نحن لا نعيش بعالم واحد، لدينا عوالم متعددة بقدر ما لدينا عقول.

لذا يبدو كل شيء سلبي ومُحبط، وتبدو الحياة غير ملائمة، مؤذية، إنها ضدك، وذلك لأنك لا تملك المركز الإيجابي بباطنك، لذا لا تفكر بكيفية تغيير الأصوات السلبية. إذا شعرت أن كل ما هو حولك سلبي، ذلك ببساطة لأنك سلبي بالباطن، العالم فقط كالمرآة، وصورتك منعكس لها.

كنت مقيماً بقرية صغيرة فقيرة جداً، وكان المنزل مريحاً، ولكن القرية كانت تعج بالكلاب، وكانت الكلاب تتجمع بالليل قرب منزلي، وكانت تمضي الليل بالعواء، كأنها كانت معتادة على ذلك، المنزل المريح كان مكاناً جيداً - هناك أشجار كبيرة وارفة الظلال، كنت أمكث هناك وكان بقربي منزل يقيم به كاهن، لكن الكاهن كان منزعجاً جداً من صوتها، لقد كانت تصدر أصواتاً كثيرة طوال الليل، كان يمضي ليلهُ بدون أن ينام، لذا قدم إلى

منزلي ليلاً. وقال مندهشاً "كيف تستطيع النوم؟".
لقد أيقظني من نومي ثم قال: "رجاءً أخبرني كيف تستطيع النوم بخضم هذا الكم الهائل من العواء المتواصل لكل هذه الحيوانات؟ لقد قدمت منذ أيام ولا أستطيع النوم، غداً سأرحل بالصباح ولكنني مشتت كلياً، جربت طرقاً كثيرة، استمعت إلى أناشيد المانترا بدون أي فائدة، صليت لـ الله. حاولت كثيراً ولم يحدث شيء، لذا ماذا أعمل الآن؟ أخبرته أن هذه الكلاب لم تجتمع هنا من أجلك، ولا من أجل إزعاجك. إنها حتى غير واعية أن هناك كاهناً يقيم هنا، إنها لا تقرأ الصحف، إنها جاهلة بشكل كلي، إنها ليست هناك لغرض معين، إنها غير مهتمة لوجودك، لذا لماذا أنت منزعج منها؟ قال حينها: "كيف لي أن لا أنزعج، مع هذا العواء المتواصل، لا أستطيع النوم".
قلت له: "لا تتقاتل مع العواء، فأنت تتقاتل مع الصوت، ليس الصوت سبب انزعاجك، أنت منزعج من نفسك، وكان الصوت سبباً ليظهر ما بالباطن، أنت ضد الصوت، لأنه اشتراط، لقد خلقت اشتراطاً - إذا توقف العواء عندها يمكن أن أخلد للنوم - ولكن الكلاب لا تستمع إليك، وأنت تربط بين تحقق الاشتراط وبين النوم. تقبل وجود الكلاب، ولا تقم بمثل هذه الاشتراطات العقلية، فقط كن متقبلاً".

الكلاب موجودة هناك وهي تأخذ بالعواء، لا تمانع، لا تقاتل، لا تحاول أن تنسى وجود هذه الأصوات، تقبلها واستمع إليها، إنها جميلة، الليل ساكن جداً، وهي تطلق أصواتها بحيوية، فقط استمع، اعتبر كما لو أنها مانترا، لتستمع إليها.

لذا قال: "حسناً، أنا لا أظن أن هذا يساعد، ولكن ليس لدي شيء لأخسره، لذا سأجرب"، ولكنه خلد للنوم حالاً، بالرغم من أن عواء الكلاب كان متواصلاً، بالصباح قال: "إنها معجزة. لقد تقبلت الأصوات، وعندها تلاشى الشرط، أصبحت أسمع صوتها كما لو أنها موسيقى، ولم يعد الصوت مزعجاً ومصدراً للقلق، إنها كما الأغنية الهادئة التي ينام الطفل على لحنها".

إنها تعتمد على عقلك، فإذا كنت إيجابياً سيصبح كل شيء إيجابياً، أما إذا كنت سلبياً سيغدو كل شيء سلبياً، كل شيء يصبح بغيضاً كريها، لذا تذكر هذه جيداً - ليس فقط بشأن الصوت - بل حول الحياة بأكملها، إذا شعرت بشيء ما سلبي حول حياتك، اذهب وابحث عن السبب بالباطن، إنه يتعلق بك أنت، فأنت تتوقع شيء ما، لديك رغبة ما، لقد قمت بوضع اشتراطات معينة، الحياة لا يمكن أن تتحرك وفق مشيئتك، إنها تتدفق وفق تيار خاص، إذا تمكنت من الاندفاع

مع تيارها، تصبح إيجابية، أما إذا تصارعت معها، ستصبح سلبية وعندها كامل الكون المحيط بك سيصبح سلبياً.

إنها تشبه الشخص الذي يرغب بالعوم ضد التيار، عندها يصبح التيار سلبياً، إذا حاولت أن تطفو بعكس جريان النهر، ستشعر أن النهر يدفعك بالاتجاه المعاكس، تشعر أن النهر سلبي، يقف ضدك إنه يحاول إغراقك. ولكن النهر حقيقة غير واعي لوجودك، الغبطة الكلية بهذا اللاوعي، وهذا جيد، بطريقة أخرى كان النهر سيذهب للجنون، النهر لا يتصارع معك، بل أنت من تتصارع معه. وذلك بمحاولتك العوم بعكس اتجاه الجريان.

يحاول العقل دائماً الذهاب بالاتجاه المعاكس، يحاول القتال مع أي شيء، أنت تبدع عالماً سلبياً حولك، هذا ما يحدث بوضوح، العالم ليس ضدك، ولكنك أنت ضد العالم، لذا تشعر أنه يقف ضدك. عليك أن تعوم مع التيار، وعندها يساعدك النهر على العوم والجريان، عندها لست بحاجة لجهود، النهر يصبح كما القارب، ولن تضيع أية طاقة بالجريان مع النهر، لأنك عندما تجري مع التيار سيأخذك إلى حيث تريد، لن تخسر شيئاً من طاقتك بالتحرك مع التيار، لأنك باللحظة التي تتحرك مع جريان النهر تكون قد تقبلت

النهر، كن متقبلاً للتيار وجريانه، وعندها تصبح ايجابياً معه. عندما تكون إيجابياً فقط، يصبح النهر إيجابياً معك أيضاً.

يمكن أن تجعل كل شيء إيجابياً عندما تجعل نفسك ايجابياً اتجاه الحياة، ولكننا لسنا إيجابيين اتجاه الحياة، لماذا؟ لماذا نحن بالاتجاه السلبي؟ لماذا هذا الصراع المستمر؟ لماذا لا ندع الحياة تجري بنا بكافة اتجاهاتها؟ لِمَ كل هذا الخوف؟

ربما لم تدرك أنك تخاف من الحياة، أنت تخاف الحياة بشدة، والسبب الرئيسي شعورك الطبيعي العميق بأنك ذاهب للموت، إنها ملاحظة عامة أن كل شخص يخاف الموت، ولكني أقول أنك تخاف من الموت فقط لأنك تخاف الحياة، الشخص الذي لا يخاف الحياة لا يمكن أن يخاف الموت.

لماذا نخاف الحياة؟ هناك ثلاثة أسباب، أولاً، الأنا لا يمكنها أن تعيش إلا إذا ذهبت ضد التيار، أن تجري مع التيار، لن تبقى الأنا مطلقاً، عندها لا يمكن أن تعيش، الأنا مرتكزة على قول "لا" لكل شيء. الأنا تعيش فقط على الصراع، أما عندما تتقبل كل شيء، عندما تقول "نعم" دائماً - لكل شيء لا يمكن أن تحيا الأنا.

انظر بطريقتك، إلى تصرفاتك وردود أفعالك، انظر كيف تأتي "لا" مباشرة إلى عقلك، وكم من الصعب أن تتقبل "نعم"،

مع "لا" تعيش مع الأنا، مع "نعم" يضيع هذا التماهي مع الأنا، تصبح قطرة من المحيط، عندها لا وجود لـ الأنا، لهذا من الصعب جداً أن تقول "نعم"، "نعم" تتضمن عدم وجود الأنا.

إذا سمحت لنفسك أن تجري فقط مع التيار، إلى حيث يشاء، لن تشعر بوجودك، ستشعر أنك جزء من السيل المتدفق، عندها التفكير - الأنا - الجسد، كله معزول عنك **أنت**، ولكن عندما تبدع السلبية حولك، تبدع الأنا، والتمرد المصحوب بالقلق والاضطراب.

ثانيا، الحياة غير مفهومة، غير متوقعة، وعقلك ذو حيز صغير جداً، إنه يرغب أن يعيش بالمعلوم، بما يمكن توقعه، يخاف العقل المجهول الغامض، وهناك سبب رئيسي، لأن العقل يتكون من معارف، إنه عبارة عن ما تعلمته وتعرفت عليه، وجربته. المجهول ليس جزءاً من العقل، المجهول يقلق العقل، ولكن المجهول قريب جداً من العقل، والعقل يعيش وفق نموذج معين، وفق روتين معين، إنه يتحرك وفق أخدود المعارف، ويُعيد ذات الروتين مراراً وتكراراً، إنه يخاف التحرك إلى المجهول.

الحياة تسير بك إلى المجهول دائماً ولكنك خائف، تتمنى لو أن الحياة تسير وفق عقلك، بحسب معارفك، ولكن الحياة لا تسير وفق مشيئتك، إنها اندفاع دائم إلى المجهول، لذا نحن

نخاف الحياة، فإذا كان لدينا أي فرصة للقتال ضد الحياة، نحاول أن نثبتها بشدة، ولكن الحياة اندفاع مستمر، ونحن نحاول تثبيتها، لأنك بتثبيتها يمكن أن تتوقع وتتنبأ.

إذا كنت محباً لشخص ما، مباشرة عقلك يتجه نحو إمكانية الزواج، الزواج يثبت الأشياء.

الحب جريان دائم، الحب لا يمكن توقعه، لا يمكن لأحد أن يعلم أين سيصل، إنه اندفاع مع التيار، لا أحد يعلم إلى أين سيأخذه التيار، أو حتى أنه سيصل إلى مكان ما، ربما لم أعد موجوداً بالغد، ربما باللحظة القادمة، ولكن العقل يريد اليقين، والحياة غير آمنة البتة، العقل ضد الحب، العقل يرغب بالزواج، الزواج يعمل على تثبيت الأمور، وعندما تقم بتثبيت الأشياء كما ترغب يتحطم السيل الجاري للحياة، الآن المياه لا تتدفق - إنها تغدو كالجليد، الآن لديك شيء ما قد مات، يمكن أن تتوقع. الأشياء الميتة فقط يمكن توقعها، أما الحياة لا يمكن توقعها مطلقاً. لا أحد يمكن أن يتوقع إلى أين سيصل، فالحياة حركة مستمرة.

لذا نحن لا نرغب بالحياة، نحن نرغب بالموت، لذا نذهب إلى حب التملك، من الصعب أن تعيش مع شخص، من السهل أن تعيش مع الأشياء، حتى إذا عشت مع شخص ما ستحاول أن

تجعله مجرد شيء، لا يمكن أن نتقبل الشخص. الزوج يصبح شيئاً وكذلك الزوجة تصبح شيئاً، عندما يأتي الزوج إلى البيت يعلم أن الزوجة هناك، يمكنه أن يتوقع كل شيء، إذا شعر برغبة بالحب يمكنه ذلك، فالزوجة متاحة.

الزوجة أصبحت شيئاً ما، لا تستطيع الزوجة أن ترفض وتقول "أنا لست بمزاج للحب"، الزوجات لا يفترض أن يقلن هكذا، أنهم مثبتين ضمن مبدأ عام، أنت حقاً تعيش ضمن مبادئ عامة، وعندها نحن لسنا ضمن الحياة، لقد قمنا بتحويل الأشخاص إلى أشياء.

يمكن أن تنظر إلى أي علاقة، بالبداية إنها علاقة بين شخص وآخر، ولكن عاجلاً أم آجلاً ستصبح علاقة بين شخص وشيء، فالشخص الآخر اختفى كلياً، ونذهب إلى توقع الأشياء. نحن نقول: "اعمل كذا فهي من واجبات الزوجة، واعمل كذا فهي من واجبات الزوج" تُفرض عليك المهام، يجب تنفيذها ميكانيكياً، لا يمكن أن تقول: "لا - أنا لن أفعل".

إن تثبيت الأشياء هو الخوف من الحياة، الحياة دائمةُ التدفق، لا شيء يمكن قوله حول الحياة، أنا أحبك بهذه اللحظة، ربما يختفي الحب باللحظة القادمة، اللحظة السابقة لم تعد هناك، اللحظة الحالية مختلفة وهي الموجودة الآن، وهي موجودة ليس

لسبب معين، إنها فقط موجودة ولا تتعلق بالأسباب. وما هو موجود يمكن أن لا يتواجد بأي لحظة، لا يوجد شيء يقيني باللحظة القادمة، ليس بوسعك عمل شيء معها.

ولكن العقل يبحث عن اليقين، لذا يتم الاستعاضة عن الحب بالزواج، الأشياء الحية تغدو ميتة، عندها يمكنك امتلاكها، تتصور عندها أنك تمتلك الحب على الدوام.

إنها واحدة من أسخف الأشياء بهذه الحياة، أنت تقتل الأشياء الجميلة بالحياة بغرض التملك، وعندها لن يكون هناك البهجة والمسرة لأنها لم تعد موجودة، لقد ماتت.

وبذلك يمكنك أن تمتلك الزوجة ولكنك قتلتها، المحبوب أصبح الآن زوجة، وتتوقع أنها ستعود ذات المحبوبة قبل الزواج، ولكنها مشاعر كاذبة سخيفة. الزوجة لن تعود المحبوبة، المحبوب كان حياً، أما الزوجة ميتة. لقد حدث الحب، أما الزواج عبارة عن مؤسسة لها قوانينها، وعندما لا تتصرف الزوجة كما المحبوبة، تقول عندها: "أنتِ لا تحبيني، كما كنتِ بالسابق" ولكن الشخص الآن مختلف، وحتى إنه لم يعد شخصاً، إنه مجرد شيء، لقد قمت بالبداية بقتلها بغرض تملكها، والآن أنت تبحث عن الحياة التي أضعتها، ستجني فقط البؤس الذي خلقته لنفسك.

نحن نخاف الحياة لأنها جريان دائم، والعقل يريد اليقين، إذا أردت حقيقة الأمان، هناك طريقة واحدة - لا تحيَ، عندها تعيش كما الأموات، فأولئك الموتى حقيقة بأمان كامل، الإنسان الذي يريد الحياة لا يبحث عن الأمان، انعدام الأمان هو جوهر طبيعة الحياة، العقل وحده يبحث عن الأمان.

ثالثاً: الوجود بالحياة يتطلب الثنائية، الوجود قائم على الثنائية، ولكن العقل يرغب باختيار جزء وإنكار الآخر، مثلاً، أنت ترغب بالحصول على السعادة، ولكنك لا تريد الألم والمعاناة.

ولكن الألم جزء من السعادة، إنه الوجه الآخر لها، العملة واحدة، على جهة منها هناك السعادة، وعلى الوجه الأخر الألم، ولكنك لا تعلم أنك بمقدار ما تريد السعادة أكثر، سيتبع الألم السعادة ويرافقها أكثر، وكلما أصبحت أكثر حساسية تجاه السعادة، تصبح أكثر حساسية تجاه الألم أيضاً.

لذا الشخص الذي يريد السعادة يجب أن يكون مستعداً لتقبل الألم، إنها كما الهضاب والوديان، أنت تريد الهضبة (القمة) ولكنك لا تحب الوديان المنخفضة، لذا أين ستتواجد الوديان؟ وبدون الوديان كيف يمكن تسميتها قمم؟ بدون الوديان

المنخفضة لا وجود للقمم، إذا كنت تحب القمم، يجب أن تحب الوادي أيضاً ، إنهما قسم واحد من القضاء والقدر.
العقل يرغب باتجاه واحد ويرفض الآخر، ولكنه القسم الآخر لنفس الظاهرة، يقول العقل: "الحياة جيدة والموت سيء" ولكن الموت جزء من عملية واحدة - إنه الوادي المنخفض - والحياة هي القسم المرتفع - فالحياة لا يمكن أن تتواجد بدون الموت.
الحياة قائمة بسبب الموت، إذا اختفى الموت، ستختفي الحياة أيضاً ، ولكن العقل يقول: "أنا أريد الحياة فقط، أنا لا أريد الموت إطلاقاً" والعقل يتحرك حالماً بعالم لا وجود للموت فيه، ويبدأ بالقتال مع كل شيء، لأن كل شيء بالحياة متعلق بالنقيض، وعندما رفضت النقيض بدأ الصراع.
الشخص الذي يتفهم ذلك - الحياة مزدوجة دائماً - تقبل وجهيها ، هنا يتقبل الموت على أنه ليس ضد الحياة، ولكنه قسم منها ، إنه القسم المنخفض منها.
إنه يتقبل الليل كما لو أنه القسم المنخفض من النهار، لحظةً يشعر بالسعادة وباللحظة الأخرى يشعر بالحزن، ولكن عدم تقبلك اللحظة القادمة كما لو أنها القسم المنخفض، ستغدو قمم السعادة والغبطة بالعمق وديان منخفضة من الحزن والتعاسة، لذا كلما تحركت للأعلى ستهوي إلى الجحيم

عميقاً، إنها كما الموجة تتحرك للأعلى وتتبعها نزولاً إلى الأسفل.

تفهمك لهذا يساعدك على أن تكون إيجابياً، عندها يصبح ممكناً أن تتقبل كل شيء، بالإيجابية يمكن أن تتقبل كل شيء لأنه لا وجود لتقسيم الحالة.

النفس يدخل إلى الداخل، وبعدها يجب أن يخرج خارجاً، يحدث الشهيق ويتبعه الزفير، فإذا كنت أريد فقط الشهيق وأرفض الزفير، سأموت حالاً، الشهيق والزفير أقسام من عملية واحدة، إنها دورة الحياة، أنا أستطيع الشهيق فقط لأن هناك زفير.

إنهما مجتمعان ولا يمكن تجزئتهما، الإنسان المتحرر لا يجزأ، إنها تحدث عندما يتفهم كل شيء، نحن ندعي المرء متحرراً، مستنيراً إذا كان متقبلاً لازدواجية الوجود بتفهم كامل.

عندها يكون المرء إيجابياً بالكامل.

عندها يتقبل كل ما يحدث بالرضا والطمأنينة.

عندها لا يبدع أي متطلبات للوجود.

عندها يمكنه أن يجري مع التيار.

"الوعي الكلي للصوت الكلي والصمت الكلي"

السيترات يقول شيفا:

15- ترنّم بصوت مثل " آوم" بصوت بطيء، والصوت يدخل إلى حيث الصوت الكلي، قم بها هكذا.

16- بالبداية وبشكل تدريجي قم بتنقية الصوت مستخدماً أي حرف، كن متيقظاً.

17- عندما تستمع إلى آلة وترية، استمع إلى صوت مركزها المركب، إنها كلية الوجود.

أتساءل إذا كنت قد سمعت عن مفهوم إتمام المادة (نظير المادة)، مفهوم دخل إلى العالم الفيزيائي حديثاً، يقوم على مبدأ أنه لا يمكن أن يتواجد شيء بالكون بدون نقيضه، من المستحيل أن تنخدع بوجود شيء مفرد لا نقيض له، القطب المعاكس تماماً موجود سواء كان معلوماً أم لا.

الظل لا يمكن أن يتواجد بدون ضوء، الحياة لا تتواجد بدون موت، الصباح لا يتواجد بدون مساء، الرجل لا يتواجد بلا امرأة، وكل شيء تفكر به سيان. القطب المقابل تماماً مطلوب بشكل يتعذر اجتنابه، إنه مقترح فلسفي، ولكنه الآن مطلب فيزيائي، وكان قد تم تطوير الكثير من الأفكار عبر

هذا المفهوم، الوقت يتحرك من الماضي إلى المستقبل، يجب أن يكون هناك بمكان ما نقيض لعملية الوقت، والتي تتحرك من المستقبل إلى الماضي، النقيض التام - النظير - يجب أن يكون هناك بمكان ما - نظير الوقت.

التحرك من المستقبل إلى الماضي، إنها تبدو سخيفة جداً، كيف يمكننا التحرك من المستقبل إلى الماضي؟

إنها تسمى أيضاً حالة المادة، فالنظير - نقيض المادة يجب أن يتواجد بمكان ما، لذا ما هو نقيض المادة هنا؟

الحالة لها كثافة، لنفترض وجود صخرة بيدي، ما هي حالتها، بالفضاء يكون هناك شكل كثيف للحالة، أما نقيض المادة يقولون إنه عبارة عن ثقب بالفضاء (الثقب الأسود)، الحالة لها كثافتها، وهناك ثقوب بالفضاء حيث لا وجود للكثافة بها، والفضاء محيط بها، ولكنها ثقوب بدون أية محتويات، يقولون إن نظير الحالة يجب أن يتواجد حتى تتوازن الحالة، وأنا أتكلم عن ذلك، لأن هذه السيترات التي سنأتي بالحديث عنها تعتمد على ظاهرة إتمام المادة.

الصوت موجود، ولكن التانترا تقول إنه موجود فقط بسبب الصمت، وإلا أصبح الصوت مستحيلاً، الصمت هو نقيض الصوت، لذا حيثما يكون الصوت، يكون الصمت مختبئاً

خلفه، لا يمكن أن يتواجد بدون الصمت، إنه الوجه الآخر لنفس العملة، لذا عندما ألفظ آية كلمة مثلاً "آوم" عندما ألفظها أكثر وأكثر، فقط بمقابلها، مختبئ ورائها - الظاهرة المقابلة - انعدام الصوت، لذا إذا كان بإمكانك أن تستخدم الأصوات كتقنية لتستدل على مرحلة انعدام الأصوات، سوف تدخل بالتأمل، إذا تمكنت من استخدام كلمة لتذهب أبعد من الكلام، ستذهب عميقاً بالتأمل، انظر إليها بهذا الشكل; العقل هو الكلمة، التأمل ليس العقل.

العقل مملوء بالصوت والفكر والكلمات، وفقط بالزاوية المقابلة هناك حالة اللاعقل (الحد الأقصى المقابل).

يقول أساتذة الزن إن التأمل هو حالة اللاعقل، ما هو العقل إذاً؟ إذا قمت بتحليله، هو عملية التفكير، وإذا قمت بتحليله تبعاً للفيزياء، إنه عملية الأصوات، عمل الصوت هو العقل، وفقط بالقرب منها حالة اللاعقل، ولا يمكنك التحرك إلى حالة اللاعقل بدون استخدام العقل كما لو أنه لوح خاص للقفز، لا يمكن تفهم اللاعقل بدون تفهم العقل. أولاً، العقل يجب استخدامه كما لوح القفز، ومن خلال لوح القفز يمكن أن تغطس عميقاً إلى اللاعقل.

هناك مدرستان متعارضتان، أولهما تدعى (سانكيا) حيث

(سانكيا) تدعى المدرسة التي لا تستخدم العقل، لأنك إذا استخدمت العقل لا يمكن أن تذهب أسمى وأرفع منه. مثل تعاليم (كريشنا مورتي) حيث كان يتبع "السانكيا"، يعتبر إن استخدام العقل يفسح المجال ليصبح العقل أقوى، يصبح أكثر فعالية، وإذا استخدمته لا يمكن أن تذهب أسمى منه. لذا كان (كريشنا مورتي) ضد استخدام العقل معتبراً أنك باستخدامه لن تصل أبعد منه.

كان (كريشنا مورتي) ضد كافة التقنيات التأملية على اعتبار أنها تستخدم العقل كأساس، فتبدو التقنية كنوع من الاشتراطات، والاشتراط يتم عبر العقل حصراً.

فلسفة (سانكيا) تقول أن العقل لا يمكن أن يستخدم، فقط تفهم هذه وقم بالقفز، ولكن اليوغا تقول بأن ذلك مستحيل، حتى هذا التفهم سيتم عبر العقل، بدون استخدام العقل لا يمكن تنفيذ أية تقنية مهما كانت، ستصبح التقنيات كحواجز بطريقك، وكأنك تخلق شروطاً جديدة، وتبقى مستخدماً للعقل، سوف تتحرك من خلال العقل، وهذا أيضاً يجب أن نتفهمه عن العقل.

تقول التانترا واليوغا لا توجد طريقة بدون استخدام العقل، سواء بشكل إيجابي أو بشكل سلبي، ولكنه طريق إجباري،

حتى لو كان بالحد الأدنى - الأضعف، والتقنية هي الطريق لتستخدم العقل بشكل يُسهل عملية القفز خارجاً عنه، أنت تستخدمه فقط لتذهب أبعد وأسمى منه.

إذا أمكن استخدام العقل كلوح للقفز، وهذا ما تؤمن به التانترا واليوغا - هناك شيء ما يخص العقل يجب تدريبه وصقله - والصوت هو أحد أهم الأشياء، يمكنك استخدام الصوت لتذهب إلى حالة انعدام الصوت، إلى حالة انعدام العقل.

التقنية الثالثة للصوت:

- ترنّم بصوت مثل "آوم" بصوت بطيء، والصوت يدخل إلى حيث الصوت الكلي، قم بها هكذا.

على سبيل المثال استخدم "آوم" واحدة من الأصوات الرئيسة: (آ - و - م) إنها الأحرف المشكلة لها، الأحرف الصوتية الأساسية، كافة الأصوات قد صُنعت منها، أو تم اشتقاقها من هذه الحروف، إنها كما البنية الأساسية بالفيزياء القائمة على الإلكترون، والبروتون والنيترون. هذا ما يجب تفهمه بعمق.

تكلم (كرديجيف) عن "القانون الثلاثي" يقول إن الوجود الحسي الكلي والمطلق واحد، الحواس بالمطلق، بشكلها اللامحدود هي واحدة فقط، ولكن ذلك بالقيمة المطلقة.

وكل ما نشاهده نسبي، مهما كان ما نراه لا يمكن أن يكون كاملاً بشكل مطلق، الكمال - المطلق - بشكل دائم مُخبأ، لا يمكن مشاهدته، لأنه باللحظة التي نشاهد فيها شيئاً ما، اللحظة ذاتها مقسمة، إنها منقسمة إلى ثلاثة، الرائي، المرئي وطريقة المشاهدة - طريقة المعرفة. أنا أشاهدك، أنا هنا وأنت هناك، وبين الاثنين هناك وسيلة المشاهدة، وحتى المطلق يقسم إلى ثلاثة، باللحظة التي تعرفه تصبح ثلاثة، بلا معرفة تصبح واحدة، مع المعرفة تصبح ثلاثة، المعرفة نسبية، عدم المعرفة هو الكمال - المطلق.

مهما تكلمنا عن الحقيقة المطلقة سيبقى كلامنا منقوصاً - غير كامل إطلاقاً. لأنه باللحظة التي نلفظ كلمة مطلق، ستصبح معلومة، مهما كانت معارفنا، كل شيء يصبح نسبياً. لذلك نرى (لاوتزو) بشكل دائم يشدد على أن الحق لا يمكن وصفه، باللحظة التي تقول عنه شيئاً، يصبح باطلاً لأنها أصبحت نسبية، مهما كان الكلام الذي نستخدمه من أجل وصف الحق - الكمال المطلق - التاو - مهما كانت الكلمة، باللحظة التي نقول شيئاً يصبح هذا القول نسبياً ويغدو باطلاً - بعيداً عن الحق.

الأحادية ستنقسم إلى ثلاثة، لذا يقول (كرديجيف): "القانون

الثلاثي" هو المبدأ الأساسي بالكون الذي نعرفه. فإذا ذهبنا عميقاً سنشاهد أن كل شيء قد تم اختزاله إلى ثلاثة. إنه القانون الثلاثي - المسيحيون يسمونه الثالوث "الأب - الابن - الروح القدس" الآن تقول الفيزياء الحديثة إذا قمنا بالتحرك عميقاً نحو البنية الأساسية للمادة سنختزل المادة أياً كانت إلى ثلاثة عناصر "الإلكترون - البروتون - النيترون". يقول الشعراء إذا بحثنا عميقا بالمشاعر الإنسانية الحقيقة الصادقة، والعواطف النبيلة سنشاهد "ساتيام - شيفام - ساندرام" وتعني الحق - الخير - الجمال. المشاعر الإنسانية ترتكز على هذه الثلاثية، الباطنيون يقولون إذا تم تحليل حالة الغبطة الكاملة - النشوة - أو ما تسمى السمادهي، فهناك "سات، شييت - أناندا" وتعني "الحالة - الوعي - الغبطة". إن كامل الوعي الإنساني مهما تعددت الاتجاهات سيصل إلى "القانون الثلاثي". (آ - و - م) هو رمز للقانون الثلاثي، هذه الثلاثية هي الأصوات الرئيسية، إنها الأصوات الذرية، إن الأصوات الأساسية تتألف في هذه "آوم"، لذا آوم قريبة جداً من حالة الكمال المطلق، فقط خلفها الحالة المطلقة، المجهولة، آوم هي المحطة الأخيرة التي تهتم بها الأصوات، إذا تمكنت من الذهاب أبعد من آوم، تذهب أبعد من الصوت، عندها تصل اللاصوت.

"آ - و - م" إنها النهاية، إنها بحدود تجاوز الحالة، أبعد من هذه الثلاثية، ستذهب إلى المجهول، إلى المطلق الكامل.

يقول الفيزيائيون إن الوصول إلى حالة الإلكترون، يبدو هو الوصول للحد الأقصى، حيث لا يمكن تسمية الإلكترون بالحالة، ليس الإلكترون جزءاً من الحالة، لأنه لا يشاهد إطلاقاً، إنه لا يحمل خواصاً مادية، ولا يمكن تسميتها بالعناصر غير المادية أيضاً، لأن كافة المواد مكونة منها، فإذا كانت ليست بالحالة و ليست غير حالة، ماذا يمكن تسميتها؟ لا أحد تمكن من مشاهدة الإلكترون، يستدل عليها من آثارها، تم الافتراض رياضياً أنها هناك، تأثيرها معلوم، ولكن لا يمكن رؤيتها، الآن لا نستطيع الذهاب أبعد منها، إذاً القانون الثلاثي هو الحد الأقصى، وإذا تمكنت من الذهاب أبعد من "القانون الثلاثي" ستتحرك في المجهول، لا شيء يمكن قوله عندها، حتى عن الإلكترون هناك القليل جداً يمكن التكلم عنه.

آوم هي الحد الأقصى الذي يمكن أن يشغله الصوت، لا يمكن الذهاب أبعد منه، لذا تم استخدام آوم كثيراً جداً، بالهند وبكافة أنحاء العالم، يستخدم الإسلام والمسيحيون كلمة آمين، وهي لا شيء سوى آوم بهيئة مختلفة، هناك

كلمات باللغة الإنكليزية مثل:

Omnipotent - Omniscient - the prefix “Omni”

إنها اشتقاقات من آوم، وتعني كلي الوجود، أو الشخص الذي يتمكن من مشاهدة آوم بشكل مطلق، وهو شخص ذو علم كلي، حينها العالم والقانون الثلاثي يصبح أدنى من هذه الحالة.

يستخدم الإسلام والمسيحية كلمة آمين بعد الصلاة. إن علم الصوت، وعلوم الارتقاء أبعد من الصوت، فإذا كان العقل هو الصوت، فإن اللاعقل يجب أن يكون اللاصوت. ومجموعهما هو الصوت الكلي.

هذا يجب تفهمه، المطلق الكلي يمكن وصفه بالاتجاهين سواء الموجب أم السالب، والنسبية توصف بالطريقتين - الإيجابية والسلبية - إنها الازدواجية، عندما تحاول أن تعبر عن المطلق، يمكنك استخدام المصطلحات الإيجابية أو السلبية، لأن اللغات التي تستخدمها الإنسانية لها نمطين من المصطلحات هما الإيجابية والسلبية، عندما تذهب إلى وصف المطلق "الذي لا يوصف" عليك باستخدام بعض المصطلحات الرمزية، وهذا يعتمد على العقل.

على سبيل المثال: كان (بوذا) يفضل استخدام المصطلحات السلبية، كان يستخدم عبارة اللاصوت - انعدام الصوت - لم

يستخدم أبداً عبارة الصوت الكلي، ولكن التانترا تستخدم المصطلحات الإيجابية مثل الصوت الكلي، كل شيء بالتانترا إيجابي.

لذا تم استخدام مصطلح الصوت الكلي هنا بهذه التقنية، **والصوت يدخل إلى حيث الصوت الكلي**، (بوذا) قام بوصف المطلق ضمن عبارات سلبية - العدم، (الأوبنشادا) تصف نفس المطلق التام بعبارات إيجابية - الكمال، استخدم (بوذا) العدم، واستخدمت (الأوبنشادا) الكمال، ولكن كلاهما يعنيان ذات الشيء.

عندما تفقد الكلمات معانيها يمكن استخدام النمط الإيجابي أو السلبي، يمكن أن تصف التحرر الروحي بأنه كلي الوجود، وهذا اتجاه ايجابي، ويمكن أن تقول أنه لم يعد موجوداً - لقد أضحى لاشيء، وهذا النمط السلبي.

على سبيل المثال، إذا التقت قطرة ماء مع المحيط، يمكن أن تقول أن القطرة أصبحت لاشيء، لقد ضاعت استقلالية ومميزات القطرة، لم تعد موجودة، هذه طريقة (بوذا) بالشرح، إنها طريقة جيدة وهو على صواب، وبمقدار ما تذهب بعيداً بمقدار ما تصف اللاشيء - العدم، هذا ما يعنيه بالنيرفانا، أن تصبح القطرة بدون بنية مستقلة، هي لا شيء.

ويمكن استخدام (الأوبنشادا) تقول (الأوبنشادا) إن القطرة أصبحت كامل المحيط، وهي على صواب أيضاً، عندما تتحطم الحدود، فالقطرة ستصبح المحيط الهائل. لذا هي ببساطة مواقف. (بوذا) يحب المصطلحات السلبية، لأنك باللحظة التي تشاهد الجانب الإيجابي، يظهر الحد المقابل، لأنه باللحظة التي تقول أن النقطة ستصبح المحيط يقول (بوذا) - المحيط أيضاً محدود ومتناهٍ، القطرة ستبقى قطرة، ستصبح كما المتسول، هذا كل شيء، المتناهي لا يمكن أن يصبح لامتناهي.

لذا ما هو الفرق؟ بين قطرة صغيرة وأخرى كبيرة.... بالنسبة لـ (بوذا)، هو كما الفارق بين القطرة والمحيط، لذا يقول (بوذا) إذا القطرة أصبحت المحيط الهائل لن يحدث شيء عندها. إذا أصبحت أنت "اللّه" لن يحدث أي فرق، فقط ستصبح شخصاً متسولاً، ستبقى ضمن حدودك مهما فعلت، لذا يقول (بوذا) عليك بالبقاء بحالة العدم، عليك بالبقاء خالياً من الصفات والحدود، فارغاً من كافة الأشياء المخادعة بهذه الحياة، فقط حالة الخلاء الكامل.

ولكن الأوبنشادا تقول حتى لو كنت خالياً، **أنت** موجود، **أنت** ما زلت هناك، لأن الفراغ هو عبارة عن حالة موجودة، وذلك لا

يمثل شيئاً بالنسبة للكينونة، هي موجودة دوماً.

العدم أيضاً طريق الجوهر(الكينونة)، لذلك يُقال: "لماذا علينا أن نختار اتجاهاً سلبياً، إنه مطلب غير ضروري؟ من الجيد أن تكون إيجابياً، إنه يعتمد على خياراتك". التانترا دائماً تستخدم الخيارات الإيجابية، فلسفة التانترا العميقة مليئة بالإيجاب، تقول: "لا تسمح لـ (لا) بالدخول، لا تسمح للإنكار والرفض. التانترا هي الحد الأعظم لـ (نعم) إنها القبول الكلي.

تقول السيترا: **ترنم بصوت مثل "آوم" بصوت بطيء، والصوت يدخل إلى حيث الصوت الكلي، قم بها هكذا.**

إن الترنم بالصوت يعتبر علماً هاماً، هو من ألطف العلوم، أولاً يجب الترنم به بصوت مسموع خارجياً، عندها يمكن للآخرين سماعه، من الجيد الابتداء بصوت عالٍ، لأن أعمالك مهما كانت تخص الآخرين، وهذه أصبحت عادة روتينية، عندما تتحدث، أنت تتحدث مع الآخرين، وأنت تسمع نفسك تتكلم فقط عندما تتكلم مع الآخرين، إذاً اجعل البداية من العادات الطبيعية.

ترنم بالصوت "آوم"، لحن كل حرف "آه آه، وواو، م م م م" عندها يوم بعد يوم، اشعر بالتناغم مع الصوت، عندما تترنم بصوت "آوم" كن ممتلئاً به، انسَ كل شيء آخر، أصبح

واحداً مع "آوم"، أصبح أنت الصوت، ذلك بمنتهى السهولة أن تغدو أنت الصوت، لأن الصوت اهتزاز يحدث من خلال الجسد، ومن خلال العقل، ومن خلال كامل النظام العصبي، اشعر بارتداد الصوت (الصدى) لـ "آوم". ترنم بها، واشعر بها وكأن كامل جسدك ممتلئ بها، كل الخلايا تهتز عبرها.

ترنم بها على أنها لحن أيضاً، اجعل نفسك لحناً مرافقاً للصوت، لتصبح أنت الصوت، وعندها ستشعر بإيقاع متناغم عميق بينك وبين الصوت، أنت تبدع شعوراً عميقاً بينك وبينها، فالصوت جميل جداً ممتلئ بالموسيقى العميقة. "آوم" كلما ترنمت بها أكثر كان ذلك أفضل، هناك أصوات حادة جداً، ولكن صوت آوم جميل ولطيف، إنه لحن نقي طاهر يمكنك أن تمتلئ به. وعندما تشعر بالتناغم معه، يمكنك تخفيض الصوت المُرنم. بعد ذلك أغلق شفتيك، واجعل الترنم للداخل، ولكن اجعل الترنم نحو الباطن بالبداية مسموعاً، ترنم نحو الباطن بصوت عالي، وبذلك ينتشر الصوت على كافة أنحاء الجسد، إنها تلامس كل الأجزاء، تشعر بحيوية بواسطتها، تشعر بالتجدد، تشعر بحياة جديدة دخلت إليك - لأن جسدك آلة موسيقية، إنها بحاجة للإيقاع المتناغم، لذا عندما يتوزع الإيقاع تتوزع أنت أيضاً.

لذلك عندما تستمع إلى الموسيقى تشعر بالراحة، لماذا تشعر أن وضعك تحسن؟ الموسيقى مجرد أصوات ذات إيقاع متناغم، نلاحظ أن المرء يشعر بتحسن عند سماع الموسيقى ويشعر بالتشتت عند سماع الأصوات الفوضوية.

أنت بالحقيقة عبارة عن موسيقى عميقة، أنت عبارة عن أداة تقوم بترديد صدى الأصوات، قم بتلحين "آوم" بالداخل وستشعر أن كامل جسدك يرقص معها، كامل الجسد يقوم بعملية التطهير والتنقية الباطنية، كل المسام تتنقى، كلما شعرت بحدتها أكثر، كلما اخترقت كيانك أكثر، حاول أن تصبح أبطأ وأبطأ، لأنه كلما كان الصوت أبطأ كلما ذهب عميقاً. ذلك كما الاستحمام المنزلي، كلما حدث ببطء يخترق أكثر، لأنك إذا رغبت أن تذهب عميقاً، عليك أن تكون أكثر لطفاً، وأكثر تهذيباً، وأكثر هدوءً.

الصوت الفج والخشن والفظ لا يمكنه الوصول إلى القلب، يمكن أن يدخل إلى الأذنين، ولكنه لا يصل القلب، الممر ضيق جداً، والقلب لطيف جداً ،يمكن الوصول إليه ببطء شديد، بإيقاع متناغم، فقط الصوت الذري يمكنه الوصول إلى القلب.

باستثناء أن يصل الصوت إلى القلب، لا يمكن أن تكتمل

المانترا ، هذه المانترا تغدو كاملة فقط عندما يصل الصوت إلى القلب - إلى الأعماق، إلى صميم مركز كينونتك، عندها تذهب مع كينونتك ببطء شديد ، وبهدوء أكثر وأكثر.

هناك أسباب أخرى لجعل هذه الأصوات بطيئة وأكثر لطفاً ، الصوت الأكثر لطفاً هو أكثر تأثيراً على الوعي، وذلك مطلوب لتشعر بالباطن، الصوت الفظ لا يصل مطلقاً إلى الوعي، هو صوت لا طائل منه.

إذا كان الصوت موسيقياً ، متناغماً ، لطيفاً ، عندها يمكنك الاستماع إليه بالداخل، ستكون متيقظاً لهذا الصوت بالأعماق، إذا لم تكن متيقظاً له ربما تغرق بالنوم وتفقد النقطة الجوهرية، وهذه مشكلة المانترا، مع أي أنشودة، يمكن أن تصل إلى النوم، إنها لطيفة كمهدئ، إذا رددت بشكل مستمر أي صوت بدون وعي حوله، ستغرق بالنوم، عملية الإعادة والتكرار تصبح ميكانيكية، "آوم - آوم - آوم..." وبذلك تخلق الإعادة السأم والضجر.

الضجر هو المطلب الأساسي للنوم، إذا لم تصل تلك المرحلة لا يمكنك أن تنام، حتى مع الإرهاق يصبح النوم صعباً ، لذا نشاهد الإنسان العصري عاجز عن النوم، حيث هناك الكثير من الإثارة والمؤثرات التي لم يتعرف إليها من قبل.

بالماضي كانت الحياة مملة ومضجرة، وكانت تكراراً لذات الأمور.

إذا ذهبت إلى إحدى القرى النائية بالجبال، ستشعر بالضجر والملل، لأنك معتاد على حياة المدينة الصاخبة، هذه الجبال مملة للغاية، لذا فإن القاطن هناك ينام بسرعة، حيث لا وجود للمؤثرات، هناك ذات الروتين بلا تغير يذكر، يذهب الفكر كالعادة بذات الاتجاه، تجري الحياة ضمن دائرة مغلقة، وبسبب الضجر يأوي القروي إلى النوم مباشرة.

أصبحت حياة المدن أكثر اهتياجاً - لا شيء يتكرر، كل شيء يصبح متجدداً يومياً، وتغدو الحياة غير متوقعة، وبرغم الإرهاق لا يمكنك النوم، لأنك يومياً تسمع أشياء جديدة، وتقابل أشخاصاً جدد، تقرأ كتاباً جديداً، كل يوم هناك شيء جديد.

المؤثرات مستمرة بشكل دائم، وعندما تأوي إلى السرير تستمر هذه المؤثرات، يرغب العقل بالبقاء مستيقظاً، يبدو النوم تافهاً وعديم الجدوى، يقول بعض المفكرين أن الإنسان إذا عاش ستين عاماً، سيضيع منها عشرون عاماً بالنوم، الحياة مثيرة جداً لماذا تضيعها بالنوم، ولكن بالعالم القديم لم تكن الحياة مثيرة إطلاقاً.

إن التجدد بالحياة يجعلها جديدة، أما إذا كررت الصوت ذاته، ستخلق دائرة بالباطن، وذلك سيخلق الضجر، وتصل إلى مرحلة النوم، لذا قام (ميهيش يوغي) بإبداع التأمل التجاوزي الذي يعرف بالغرب بالمسكن الغير طبي، إنها عبارة عن تكرار بسيط للمانترا، ولكن هذه المانترا فقط للتكرار بدون خلق حالة الوعي الباطني بالداخل، من خلال تيقظك تستمع باستمرار لكينونتك، أما الاستماع إلى الصوت يساعد فقط على النوم وليس على شيء آخر، التأمل التجاوزي طريقة للحصول على النوم فقط. يجب أن تستمع إلى المانترا بأذن متيقظة تماماً وعندها عليك بالقيام بتخفيض درجة الصوت، اجعلها أكثر بطئاً وأكثر لطفاً، وبنفس الوقت وبشكل متزامن كن أكثر تيقظاً، كلما كان الصوت ألطف، يجب أن تصبح أكثر تيقظاً، وإلا ستضيع النقطة الجوهرية. إذاً هناك أمران يجب تحقيقهما، الصوت يصبح بطيئاً ومنخفضاً، وأنت تصبح أكثر وعياً، وكلما أصبح الصوت لطيفاً بدوت أكثر وعياً، وتأتي النقطة الجوهرية عندما يصل الصوت مرحلة انعدام الصوت (اللاصوت) أو الصوت الكلي، عندها ستدخل الوعي الكلي، ولكن إلى ذلك الوقت فإن يقظتك يجب أن تلامس القمة.

عندما يصل الصوت إلى الحد الأدنى - الوديان المنخفضة، عندما يصل إلى الحد الأكثر انخفاضاً، يقظتك تذهب إلى القمم والذرا العالية، وعندها ينحل الصوت إلى الصوت الكلي، أو اللاصوت، وأنت تتلاشى إلى حيث اليقظة الكلية.

هذه الطريقة: **ترنم بصوت مثل "آوم" بصوت بطيء، والصوت يدخل إلى حيث الصوت الكلي، قم بها هكذا.** انتظر لحظة عندما يصبح الصوت لطيفاً جداً، بهذه اللحظة، يمكنك القفز من عالم القوانين، عالم القانون الثلاثي، إلى حيث تدخل العالم الأحادي، عالم الكمال المطلق، انتظر.

إنها واحدة من أكثر التجارب جمالية للإنسانية جمعاء - عندما ينحل الصوت، فجأة لا يمكنك أن تعلم إلى أين ذهب الصوت، أنت تستمع إليه بلطف، بعمق "آوم - آوم - آوم..." وبعدها لا شيء متبقي منها، أنت دخلت عالم الأحادية، العالم الثلاثي غير موجود بعد، تقول التانترا بأنه الصوت الكلي، ويقول (بوذا) إنه اللاصوت (صوت العدم).

هذا هو الطريق، عندما يستخدمه المرء أكثر وأكثر، كلما كانت فائدته جمة أكثر وأكثر، المانترا أصبحت هامة جداً لهذا السبب، لأن الصوت هناك من الأساس وعقلك مشبع به، بإمكانك استخدامه والقفز أبعد منه، ولكن هناك صعوبات،

الصعوبة الأولى هي النوم، مهما كانت المانترا المستخدمة يجب أن تكون واعياً لهذه الصعوبة، أنت بحدود عتبة النوم، بسبب التكرار، إنها تناغم عظيم، إنها مصدر للضجر، ربما تسقط كضحية للنوم.

إذا كنت تعتقد أن نومك هو تأملك، فالنوم حقيقة ليس تأملاً على الإطلاق، النوم جيد بحد ذاته، ولكن كُن على علم، فإذا رغبت باستخدام المانترا من أجل النوم، عندها لا بأس.

ولكن إذا استخدمت المانترا من أجل اليقظة الروحية، عندها كُن واعياً لخطر النوم، النوم سيغدو عدو من يستخدم المانترا لغاية البحث الروحي، لأنه يحدث بسهولة عندها، وبشكل جميل، إنه نمط مختلف من النوم، وتذكر هذه أيضاً، عندما يأتي النوم من خلال المانترا، إنه ليس نوماً اعتيادياً، إنه نوع مختلف من النوم.

يسميه الإغريق (هايبنوس) وهي كلمة تعني التنويم المغناطيسي، وهو يخص نمط النوم الشخصي لليوغي وليس للإنسان العادي، التي تدعى باليوغا (يوغي تاندرا) وهي تشبه التنويم المغناطيسي، إنه نوم له أسبابه، وليس نوماً اعتيادياً، الفرق هنا جوهري، لذا حاول تفهم الآتي:

عندما تحاول بالمانترا عبر أي صوت، هناك مشكلة ستتولد، إنها مواجهة حقيقية مع النوم.

يستخدم التنويم المغناطيسي نفس التقنية، إنه يخلق السأم

والملل عن طريق التكرار، أو يقوم بالتركيز على الضوء، عن طريق مشاهدة الضوء المستمرة يخلق حالة الضجر.

بالكثير من المعابد أو الكنائس ينام الناس بسرعة، وهم يستمعون إلى النصوص المقدسة، لقد استمعوا إلى ذات النصوص مرات ومرات، فأصبحت مملة، حيث لا وجود للإثارة، إنهم مسبقاً يعلمون هذه القصص.

إذا قمت بمشاهدة نفس الفيلم عدة مرات، ستأوي إلى النوم سريعاً، حيث لا مؤثرات، بالنسبة للعقل لا وجود للتحدي، لا شيء يستحق المشاهدة.

كذلك أصوات القديسين العميقة والرتيبة، يمكن التكلم برتابة بدرجة صوت معينة، ويحدث النوم عندها، ينصح أطباء النفس مرضاهم المصابين بالأرق، أن يستمعوا إلى الأحاديث الدينية، للحصول على النوم بسهولة. عندما تصبح ضجراً، ستغرق بالنوم، ولكن هذا النوم هو تنويم مغناطيسي، إنه نوم (اليوغا تاندرا) ولكن ما هو الفرق؟

إنه نوم غير طبيعي، يعود لخاصية فردية. عندما تغرق بالنوم من خلال المانترا أو التنويم المغناطيسي، يمكنك أن تبدع أي تخيل بسهولة، وهذا الوهم التخيلي يمكن أن يغدو حقيقة، بالنوم الاعتيادي يمكن أن تحلم، وبلحظة الاستيقاظ تعلم أنه مجرد

حلم. بالتنويم المغناطيسي أو التاندرا يمكن ابتداع مشاهد، وعندما تستيقظ لا يمكن أن تحكم عليها بأنها كانت أحلام، يمكن أن تقول إنها حقيقية أكثر من كل ما تشاهده بالحياة المحيطة بك، إنها الاختلاف الرئيسي.

يمكن أن تخلق الوهم، إذا غرق المسيحي بالتنويم المغناطيسي، سيشاهد السيد المسيح، أما الهندي سيشاهد كريشنا، هنا نوعية النوم المغناطيسي تجعلك مؤمناً بأنها مشاهد حقيقية - إنها بغاية الجمال، وهذا يولد الخطر، لأن المرء لا يقتنع أنها ليست حقيقية، هناك شعور بأنك تعرفها جيداً، ويمكن أن تقول أن الحياة بأكملها غير حقيقية، الحياة هي مايا "الوهم والظلال"، ولكن لا يمكن أن تقول أن ما تشهده بالتنويم المغناطيسي غير حقيقي، إنه مليء بالحياة وبزهوة الألوان. إنه جذاب ورائع.

لهذا السبب أثناء التنويم المغناطيسي إذا أخبروك شيئاً ما سوف تصدق بشكل مطلق، حيث لا وجود للشك، ربما شاهدت جلسة تنويم مغناطيسي، مهما كان ما يقوله الخبير سيتبعه الشخص النائم، يصدقه على الفور، فإذا قال له أنت الآن امرأة وعليك أن تمشي على المنصة، سيمشي كما لو أنه امرأة، لا يمكن أن يمشي كرجل لأن التنويم المغناطيسي هو ثقة

عمياء، حيث لا وجود للعقل الواعي ليبدأ بالنقاش، ولا وجود للأسباب والجدال، أنت ببساطة القلب فقط، إيمان فقط، لا وجود للأسئلة، العقل المتورط بالأسئلة نائم كلياً.

بالنوم الاعتيادي هناك العقل، العقل المسبب للأسئلة ما زال حاضراً، إنه لا ينام، بالتنويم المغناطيسي هو نائم كلياً، وأنت لست نائماً، لذلك تستمع إلى ما يقوله الخبير وتنفذ كافة التعليمات بلا تردد، بالنوم العادي لا تسمع، لأن العقل السببي ليس نائماً.

إذا حدث شيء خطير على حياتك، سينقطع النوم فجأة بسبب العقل، مثلاً تنام الأم بجانب طفلها، ربما تغرق بنوم عميق. ولكن إذا أصدر الطفل صوتاً ضعيفاً جداً، تستيقظ الأم، بمجرد أن يشعر الطفل بأي صعوبة. فالعقل السببي ما زال حاضراً، أنت نائم ولكن العقل السببي (المنطقي) ما زال متيقظاً، حتى لو حدث شيء ما بالحلم، يمكن أن تشعر أنه حلم، بالطبع بعد انتهاء لحظة الحلم، تشعر أنه مجرد حلم تافه، العقل حقيقة متيقظ، وهو يشاهد على الدوام.

ولكن أثناء التنويم المغناطيسي، أو باليوغا تاندرا، يصبح المشاهد نائماً كلياً، وهذه هي مشكلة أولئك الذين يرغبون بالذهاب بالصوت إلى حيث الصوت الكلي، أو انعدام الصوت، حيث تتجاوز الأصوات كلياً، عليهم أن يكونوا متيقظين من أن المانترا لن تتحول إلى تنويم مغناطيسي، إنها

يجب أن لا تخلق المناخ الملائم للتنويم المغناطيسي.

إذاً ما هو العمل المطلوب؟ يمكنك القيام بشيء واحد، بينما أنت تستخدم المانترا، بينما تترنم بالمانترا التي تخصك لا تترنم ببساطة بها، بنفس الوقت كن متيقظاً واستمع إليها أيضاً، لحنها وترنم بها واستمع إليها بذات الوقت، بطريقة أخرى، إذا لم تستمع إليها بشكل مستمر، تصبح كترنيمة للنوم العميق، حتى هذا النوم سيكون مفيداً جداً وستشعر بالانتعاش بعده، تشعر أنّ كينونتك بالجوهر بحالة حسنة ولكن هذه ليست النقطة الجوهرية من التقنية.

التقنية الرابعة: **بالبداية وبشكل تدريجي قم بتنقية الصوت مستخدماً أي حرف، كن متيقظاً.**

يستخدم المعلمون هذه التقنية كثيراً جداً، لديهم طرق إبداعية، على سبيل المثال إذا دخلت كوخاً لراهب الزن، يطلق صرخةً قويةً مفاجئة، ربما تجفل من الرعب، ولكن إذا كنت تعلم لماذا يقوم بذلك، ستعلم أنه يقصد إيقاظك، أن أي صوت فجائي يمكن أن يجعلك متيقظاً.

على أثر المفاجأة يتحطم النوم والغفلة، باستثناء أن يحصل خطأ ما، لن يستيقظ المرء من النوم، نحن نغط بنوم عميق، نقوم بأعمالنا بغفلة تامة، نحن نائمون تماماً، لذلك لا نشعر بالنوم

أبداً، أنت تذهب إلى مكتبك، أنت تقود سيارتك، تعود إلى منزلك، تحب أطفالك، تتحدث مع زوجتك، لذا تظن أنك لست نائماً، كيف تقوم بكل هذه الأعمال وأنت نائم؟

تعتقد أن ذلك مستحيل، ولكن هل تعلم شيئاً عن السير أثناء النوم؟ أولئك الذين يسيرون بنومهم تكون أعينهم مفتوحة، ويمكنهم القيام بأشياء كثيرة، ومن ثم يعودون إلى أسرتهم ويُكملون نومهم، وبالصباح لا يتذكرون شيئاً مما حدث.

يمكن أن يفتح المرء الباب ويتحدث عن أشياء كثيرة، ويمكنه أن يقود السيارة، يمكنه القيام بأشياء كثيرة، فالعيون مفتوحة والشخص نائم كلياً. حقيقة بالأعماق نحن نسير بنومنا. يمكنك القيام بأعمال يقينية: يمكن أن تقوم بذات الأشياء مرات ومرات، أنت تكرر ذات الأمور يومياً، ربما تقول لزوجتك "أنا أحبك" ولكنك لا تعني هذا الكلام مطلقاً، الكلمة فقط عادة ميكانيكية، أنت لست متيقظاً عند كلامك، أنت تقوم ببساطة بالعمل، وكأنك تغط بنوم عميق، كامل العالم هو عالم مُسرنم (سائر بالنوم) وهذه نظرة أولئك المستيقظين.

(بوذا) كان يشعر بهذا الاتجاه. (كرديجيف) يشعر كذلك - كافة البشر نائمون ويقومون بأعمالهم ضمن غفلة كاملة،

اعتاد (كرديجيف) أن يقول مهما كان ما يجري بالعالم هو متوقع تماماً وبشكل كلي، كافة الحروب والمآسي، والجرائم، الشغب والطيش والانتحار كلها أمور متوقعة ولا يمكن إيقافها، كان يقول لا فرصة لإيقاف الحروب، لأن أولئك الذين يقاتلون نائمون بعمق، وكذلك دعاة السلام أيضاً، كافة الناس غارقة بالنوم العميق، إنها تحدث بشكل طبيعي، يتعذر تجنبه، باستثناء أن يصل المرء إلى الاستيقاظ، لا شيء يمكن أن يتغير، لأنها جميعها منتج ثانوي للنوم الذي تغط به البشرية قاطبة. والصراع سيستمر فقط تتغير الأسباب والمعطيات - أحدهم يقاتل من أجل الإسلام ،أو المسيحية، أو من أجل هذا وذاك.

الآن هناك من لا يقاتل من أجل الدين، إنه يقاتل من أجل الشيوعية، أو الديمقراطية، الأسباب فقط تتغير، والأعذار تُقدم، والحروب مستمرة، لأن البشر جميعهم نيام ولا يمكن استثناء أحد.

النوم العميق يمكن تحطيمه، عليك باستخدام تقنية يقينية، هذه التقنية تقول: **بالبداية وبشكل تدريجي قم بتنقية الصوت مستخدماً أي حرف، كن متيقظاً.**

حاول مع أي صوت، مع أي حرف - مثلا "آوم" بالبداية عندما لا

يمكنك ابتداع أصوات أخرى، كن متيقظاً، عندما يذهب الصوت إلى صوت العدم - اللاصوت، عندها كن متيقظاً.

ولكن كيف نقوم بذلك؟

اذهب إلى المعبد هناك العديد من الأجراس، خذ جرساً بيدك وانتظر، أولاً كُن متيقظاً تماماً، وكأن حياتك بالكامل معتمدة عليها، وكأن شخصاً ما يحاول قتلك باللحظة الحالية، وأنت مستيقظ تماماً، واعياً لهذه الحالة، وكأن هذه اللحظة هي لحظة موتك ولكن بوعي، حيث أن الفكر غارق بالنوم، مع الفكر لا يمكن أن تكون متيقظاً، وعندما تكون متيقظاً لا وجود للفكر، لذا انتظر عندما تشعر أن العقل بدون أفكار، حيث لا وجود للغيوم وأنت متيقظ، عندها تحرك مع الصوت.

انظر عندما لا وجود للصوت، ثم أغلق عينيك، ثم انظر عندما يظهر الصوت مجدداً، انظر إلى كلا قطبي الصوت، كلاهما البداية والنهاية.

حاول بها مع الأصوات الخارجية، كالجرس، ثم أغلق عينيك والفظ أي صوت بالداخل - مثلاً آوم، ثم قم بذات التجربة معها، إنها صعبة، لذا نقوم بالعمل خارجياً، بالبداية عندما يمكنك العمل خارجياً، ثم يمكنك التطبيق بالداخل، انتظر

للحظات حتى يكون العقل فارغاً، ثم اخلق الصوت بالباطن، اشعر به، تحرك معه، حتى يختفي تماماً.

حتى تتمكن من عمل هذا ستستغرق وقتاً، إنها تحتاج إلى بضعة شهور، على الأقل ثلاثة شهور، بهذه الشهور الثلاثة، ستصبح متيقظاً أكثر وأكثر، تصبح منتبهاً للصوت ببدايته ونهايته، لا شيء يجب أن يضيع، باللحظة التي تصبح بها متيقظاً لبداية الصوت ونهايته، من خلال هذه العملية، ستصبح شخصاً مختلفاً كلياً.

أحيانا تبدو سخيفة جداً، مثل هذه التقنية البسيطة، كيف يمكنها أن تغيرك؟

كل شخص مشتت بشدة، هناك ألم نفسي مبرح، وهذه الطريقة تبدو سهلة جداً، إنها تبدو كالسحر، إنها حقيقة بدعة رائعة جداً. كيف يمكنك التحول من خلال أشياء بسيطة؟

ولكنك لا تعلم أنها ليست سهلة، عندما تقوم بالعمل، عندما تعمل عليها ستشعر كم هي صعبة وشاقة، عندما تستمع إلى ما أقول فقط، هي سهلة بالتأكيد، إذا قلت لك "إنه سُم وإذا تناولت قطرة صغيرة ستموت" فإذا لم يكن لديك أية معلومات عن السُم ستقول: "ماذا تتحدث، مع قطرة صغيرة لشخص

مثلي، قوي ونشيط ، وسوف أموت ما هذا الهراء؟" هذا إذا لم تعلم شيئاً عن السُم، أما إذا كانت لديك المعارف لن تتكلم بذات الطريقة.

إنها تبدو سهلة جداً، ترنم بالصوت ومن ثم كن متيقظاً بالبداية والنهاية، ولكن التيقظ مسألة صعبة للغاية، وعندما تحاول بها ستعلم أنها ليست لعبة لطفل، والسبب أنك غير واعٍ ولست متيقظاً البتة، وعندما تجربها للمرة الأولى ستعلم أنك تغط بنوم عميق لكامل الحياة، حتى الآن تعتقد أنك متيقظ وواعي، حاول بها إنها تجربة بسيطة، لكن حاول بها.

أنا لا أحسب أنفاسي، ربما تستطيع عد أنفاسك، فإذا عددت حتى العشرة، ستشعر إنك تعد وأنت نائم، أنت لست مستيقظاً أبداً.

الاستيقاظ أحد أكثر الأمور صعوبة، لذا لا تعتقد أن مثل هذه التقنية بسيطة، مهما كانت التقنية، اليقظة هي الهدف الذي يجب الوصول إليه، يمكن ابتكار أي طريقة عندها، ولكن تذكر شيئاً واحداً، اليقظة يجب أن تحصل عليها، يمكنك أن تفعل كل شيء وأنت نائم، ولن تشعر بوجود مشكلةٍ ما، المشكلة الحقيقية ستظهر لك عندما تصبح مستيقظاً وواعياً. عندها أنت شخص مختلف وتعيش بأبعاد مختلفة.

التقنية الخامسة للصوت: **عندما تستمع إلى آلة وترية، استمع إلى صوت مركزها المركب، إنها كلية الوجود.**

إنها ذات الشيء، أنت تستمع إلى آلة موسيقية - غيتار، أو أي آلة أخرى، أنغام كثيرة هناك، كن متيقظاً واستمع إلى المركز الجوهري، السلسلة الفقرية لـ اللحن ستحيط بك، إنها تتدفق، اشعر بالتيار الأشد عمقاً الذي يحمل كافة الأنغام مجتمعة، هذا هو المركز.

إنه كما العمود الفقري، كامل الجسد محمول بواسطته، استمع إلى الموسيقى، كن متيقظاً، اخترق الموسيقى، وابحث عن العمود الفقري المركب لها، إنه مركز التدفق، الذي يقوم بحمل كافة الأشياء مجتمعة، الألحان تأتي وتذهب وتختفي، لكن هناك مركز جوهري - الصميم - كن واعياً له.

بشكل أساسي، منذ العصور الموغلة بالقدم، تم استخدام الموسيقى للتأمل، الموسيقى الهندية استخدمت لتطوير طرق تأملية، وتم استخدام الرقص بالهند كطرق تأملية. بالنسبة للعاملين عليها كانت طرقاً تأملية عميقة، وبالنسبة للمستمعين أيضا كانت تأملاً عميقاً، الرقص والموسيقى يمكن أن تصبح تقنيات، فإذا لم يقم التأمل بعمله، هناك روح لطيفة تحضر فقط عندما تقوم الموسيقى من خلال التأمل عميق بعملها.

الموسيقى بحد ذاتها أمر خارجي، فعندما يعزف المرء على آلة كالغيتار، هو لا يعزف فقط على الآلة، إنه يقوم بالعزف عن طريق الوعي الباطني، يذهب العزف للخارج، أما الوعي الكثيف يتحرك بالباطن، عندما يكون هناك تيقظ دائم من الجوهر الباطني لتدفق الألحان الموسيقية، إنها تمنحك السمادهي، إنها تغدو الغبطة، إنها القمم العالية الشامخة.

يقولون أن الموسيقي عندما يغدو موسيقياً حقيقياً، يقوم بتحطيم آلته - لأنه لم يبقَ لها عمل، إذا بقي لها أي عمل، لن يغدو موسيقياً حقيقياً بعد، ما زال متدرباً، إذا كان بإمكانه العزف، ومع التأمل، عاجلاً أم آجلاً الموسيقى نفسها سوف تصبح الموسيقى الباطنية القسم الأكثر أهمية، والقسم الخارجي لن يغدو عديم القيمة فحسب، بل سيصبح مصدراً للتشويش، إذا كان وعيك يتحرك للباطن، وتمكنت من إيجاد الموسيقى الباطنية العميقة، عندها ستصبح الموسيقى الخارجية مصدراً للإزعاج، عندها سترمي بالغيتار أو أي آلة موسيقية بعيداً، لأنك الآن وجدت الأداة الباطنية.

لكن لا يمكن أن تجدها بدون الخارجية، مع استخدام القسم الخارجي يمكن أن تصبح متيقظاً بشكل أسهل بكثير. باللحظة التي تغدو فيها متيقظاً، دع القسم الخارجي وتحرك

نحو الباطن، وبالنسبة للمستمع أيضاً يحدث ذات الشيء.

ولكن ماذا يجب أن تعمل عندما تستمع إلى الموسيقى؟ لن تكون هناك تأملاً، بل على النقيض، ستستخدم الموسيقى كشيء ما يشبه الكحول، يجب استخدامها للحصول على السكينة والراحة، استخدمها من أجل تغييب العقل تماماً، لتغرق بالنسيان. لسوء الحظ أن هذه التقنيات لتطوير الوعي قد استُخدمت كمهدئ للحصول على النوم. ولن يحصل المرء إلا على الضرر منها.

إذا تم منحك شيئاً ما ليجعلك واعياً، هل تستخدمه لتصبح أكثر خمولاً ونوماً، لذلك مثل هذه التعاليم تبقى سرية، حيث أن الفكرة تبدو عديمة القيمة - ما الفائدة بإعطاء تقنيات للوعي لشخص نائم؟ سوف يستخدمها من أجل النوم، لن يقوم بطريقة أخرى، لذا تُعطى مثل هذه التقنيات للمُريدين المتميزين، المُستعدين لكي يهتز نومهم بقوة للوصول إلى اليقظة. المُستعدون لتحطيم النوم عميقاً.

(أوزبنسكي) خصص كتاباً بعنوان: "الشخص الذي يقلق نومي" يعتبر فيه أشخاصاً مثل (جورج كرديجيف) (بوذا) يسوع، أشخاصاً مزعجين، ولذلك نحاول الانتقام منهم، مهما كان ما يشوش ويقلق نومك سوف تقف ضده، لا يبدو عملاً

حسناً لنا، ربما كانت أحلامنا جميلة، ولكنهم جاؤوا ليزعجوا نومنا.

الحلم ربما كان جميلاً وجذاباً، ولكن هناك شيء واحد يقيني، إنه مجرد حلم، تافه لا طائل منه، حتى إذا كان جميلاً، سيغدو ذو خطورة أكبر، لأنه سيغدو جذاباً وممتعاً - إنه يصبح كما العقار المخدر.

نحن نستخدم الموسيقى كما المخدرات، وكذلك الرقص، وإذا تم استخدام الرقص والموسيقى كالمخدر، لن تبقى كمهدئ من أجل النوم، بل ستغدو مخدراً جنسياً أيضاً. لذا تذكر هذه القاعدة، الجنس والنوم مترافقان معاً، الشخص الأكثر نوماً هو شخص أكثر جنسوية، والشخص الأكثر تيقظاً هو أقل جنسوية، الجنس هو الطريق الأسهل نحو النوم، عندما تغدو متيقظاً ستصبح أكثر حباً، كل الطاقة الجنسية ستتحول إلى حب، وسترتقي من خلالها.

تقول السيترا: **عندما تستمع إلى آلة وترية، استمع إلى صوت مركزها المركب، إنها كلية الوجود.**

صوت مركزها المركب، أو صوت مركزها الكلي، إنها كلية الوجود، عندها ستعلم كل ما يجب أن تعرفه. ما هو الشيء الذي يستحق أن تتعرف عليه. ستصبح شخصاً ذا معرفة

كلية فقط مع استخدام الموسيقى. مع هذا التيقظ ستصبح موجوداً بكل مكان - كلي الوجود.

الآن حقيقة أنت موجود بمكان ما، هذا الحيز الذي تشغلهُ يسمى (الأنا)، إذا تمكنت من أن تصبح واعياً، ستختفي هذه النقطة، سوف تتلاشى الأنا، سوف لن تكون هناك بعد، وستصبح أنت بكل الأماكن، وكأنك أصبحت كلياً، لقد أصبحت المحيط، لقد أصبحت غير متناهي. المتناهي هو العقل. اللامتناهي تصله بالتأمل العميق.

"التأمل هو الطريق للتحرر من أعباء القمع والكبت"

هناك عدة أسئلة:

السؤال الأول: **الكبت أصبح رد فعل ذري بداخل أجسادنا وعقولنا، تلك المشاعر التي لم نتمكن من تغيرها ولا حتى إدراكها، كيف بإمكاننا أن نتعلم الفرق بين الصورة المزيفة والحقيقية الكائنة بداخل النفس؟**

هناك عدة أشياء يجب تفهمها، أولاً، كافة الوجوه مزيفة، لا تمتلك أي وجه حقيقي، لذا نجد أن هذا السؤال يتجاوز المفاهيم المزيفة. ولكن من هو الحقيقي؟ إذا كان لديك الوجه الحقيقي ستعلم الفرق، ولكن كافة الناس مزيفة حيث لا وجود للتمييز، أنت لا تعلم الحقيقي، إنه أمر صعب للغاية، أنت لم تره من قبل، والحقيقة لا تُشاهد بشكل طبيعي، هناك الكثير من الجهد المطلوب لتجدها.

الزن يقولون أن الحقيقة هي الوجه الأصلي - ذلك الوجه الذي حصلت عليه قبل ولادتك، وذلك الذي ستحصل عليه بعد موتك. وهذا يعني أن كافة الوجوه بالحياة، أو ما يسمى بالحياة، هي مزيفة بالكامل، كيف بإمكانك أن تجد الوجه الحقيقي، عليك أن تعود إلى حالتك قبل الولادة، إنها الطريقة الوحيدة

لتجد الوجه الحقيقي.
لأنك منذ لحظة الولادة، أصبحت كينونتك مزيفة، يبدأ الجوهر بالتغير، وذلك لأنك وصلت إلى بشر مزيفين، يولد الطفل، ويبدأ بالتعرف إلى الوسط الذي يخصه، الوالدين - العائلة، يجب أن يكون حذراً حول وجهه فهناك العادات والتقاليد والدين والسياسة، إنه يضحك ولكن ابتسامته أصبحت مزيفة كشخص مُرتشي.
على سبيل المثال، شخص يعيش حياة اعتيادية، بالعالم العادي حيث العمل، العائلة، إذا ذهب ليتعرف على حجم التزييف الذي يعيشه، كامل حياته غير جديرة بالتصديق، لذا يتخلى عنها، يصبح كما السنياسن يتخلى عن العالم، وربما يظن أنه حصل على الوجه الحقيقي، ولكنه أيضاً وجه مزيف مرة أخرى، إنه مجرد تعديل، إنه يقوم بردة فعل للحصول على الوجه الآخر المقابل، بردة الفعل لا يمكن أن تحصل على الحقيقة، بردة الفعل حول وضعك ستحصل على حالة مزيفة بشكل جديد، لذا ماذا يجب أن نعمل؟
الحقيقي ليس شيئاً يجب أن تصل إليه، أما المزيف هو ما قمت به وأنجزته، الحقيقي ليس شيئاً لتنجزه، ليس الحصول على التهذيب، إنه شيء ما عليك اكتشافه، حالة كنت بها

بالسابق، ليس عليك بمحاولة الوصول إليها، لأن أي مجهود سيقودك إلى وجه مزيف جديد.

بالنسبة للوجه المزيف تحتاج إلى الجهد، أنت بحاجة إلى الثقافة والتهذيب، بالنسبة للوجه الحقيقي ما عليك فعل أي شيء، إنه هناك من الأساس، إذا تخليت ببساطة عن تعلقك بالوجه المزيف، فإن الوجه المزيف سيتلاشى و سيسقط، أما الحقيقي سيبقى، عندما لا يوجد شيء ليسقط، عندما تعود لطبيعتك ولا يوجد شيء يجب إلغاؤه، فقط عندها تدرك الوجه الحقيقي.

التأمل طريقك لتطرح الوجه المزيف، لذا نشاهد هذا الإصرار للوصول إلى البنية الجوهرية بدون أي تفكير، لأنك بدون تفكير لا يمكنك ابتداع الوجه المزيف، عندها ستغدو حقيقياً، حالة اللافكر هي حالة الوعي، التفكير هو من يولد الوجوه الزائفة والأقنعة، وفي حال انعدام وجود الفكر لا وجود للأقنعة.

لذا كن واعياً لعملية التفكير، لا تتصارع معها، لا تقمعها، كن متيقظاً ببساطة حول التفكير، هل هناك غيوم تحلق بالسماء، وأنت تنظر إليها بدون أي تحيز، لا تكن معها ولا ضدها، إذا كنت ضدها ستتقاتل معها، وهذا الصراع سيخلق

عملية فكرية جديدة، ناتجة عن رد الفعل، إذا كنت معها، ستنسى نفسك وتعوم وفق تيار الأفكار المتدفقة، لن تكون هناك مجرد شاهد متيقظ، سواء كنت معها أو ضدها ستخلق عملية فكرية.

اسمح للأفكار بالتحرك، دعها تتحرك إلى حيث تشاء، اسمح لها من صميم أعماقك بالحركة، قف كشاهد عليها ببساطة، مهما كان عبورها كن شاهداً، بدون أي أحكام، إذا وصلت للقداسة، لا تقل ما أروعها، لأنك بهذه اللحظة ستتماهى معها، وستكون متعاوناً مع عملية التفكير، فأنت تساعدها وتقدم الغذاء لها، وبذلك لن تنخفض العملية الفكرية.

فإذا كان هناك الفكر - التفكير بالجنس - لا تقل إنها خاطئة، إنها معصية، لأنك عندما تقول هكذا تبدع متتالية جديدة من الأفكار، الجنس مجموعة أفكار وكذلك المعاصي، وكذلك القداسة، لا تكن أبداً معها أو ضدها، انظر إليها بدون تحيز، راقبها وكأنك مختلف عنها.

هذا يحتاج إلى الوقت، لأن عقلك مشغول بالنوايا التي اعتاد عليها، إنها بغاية الصعوبة، باللحظة التي نرى فيها شيئاً ما نطلق أحكامنا مباشرة عليه، لا ننتظر حتى لحظة واحدة،

أنت تشاهد الزهور وتحكم عليها بشكل مسبق، إنها جميلة، وأحياناً تطلق الحكم بلحظة الرؤية تماماً.

عليك أن تغدو متيقظاً بشكل دائم، حتى تتلاشى هذه العادة الميكانيكية، أنت تشاهد وجهاً وتحكم مباشرة "بشع، جميل، سيء، أو أي شيء آخر" وهذه الأحكام تبدو متجذرة بعمق لذا لا نستطيع رؤية أي شيء ببساطة، يتدخل العقل حالاً، حيث هناك تفاسير، لم تعد النظرة بسيطة وبريئة.

لا تفسر شيئاً - انظر ببساطة، اجلس بوضعية جلوس مريحة أو استلقِ إلى الأسفل، أغمض عينيك واسمح للأفكار بالتحرك، عندما تقول "إنها سيئة"، يظهر القمع اتجاهها، عندها لن تسمح لها بالحركة بشكل مستقل، لذا نشاهد الحاجة الماسة للأحلام، لأن كل ما قمعته خلال اليوم، عليك أن تحرره أثناء النوم، لذا فإن ما تم قمعه سيتم التعبير عنه بشكل قسري، إن كل ما قمعته يصبح بأحلامك، الحلم هو كما دواء الإسهال.

تقول الأبحاث الطبية الحديثة يمكن أن تحرم نفسك من النوم وذلك ليس بذي خطر كبير على الصحة، ولكن لا يمكنك أن تحرم نفسك من الأحلام، إن الفكرة القديمة المتمثلة بضرورة النوم أصبحت ضعيفة، عوضاً عن النوم - نستطيع القول الأحلام هي الحاجة القصوى وليس النوم، يبدو النوم

ضرورياً فقط لأنك لا تستطيع أن تحلم بدون نوم.

هذه الأبحاث طورت تقنيات يمكنها أن تحكم فيما إذا كان الشخص بحالة النوم الاعتيادي، أم بحالة الحلم، فإذا كان حالماً ستعمل الأجهزة على تشويش النوم بكامل الوقت، أما بحالة النوم الاعتيادي - بلا أحلام - لن تقوم بأي عمل، وتوصلوا إلى نتائج جيدة.

فإذا تمت مقاطعة الحلم والسماح فقط بالنوم، بعد ثلاثة أيام ستشعر بالدوار، وتشعر بصعوبة بالغة بعد سبعة أيام، ستشعر بالمرض يسري بجسدك وبعقلك، وتشعر بنمط جنوني بشكل يقيني بعد ثلاثة أسابيع. ماذا حدث؟

لأن الأحلام علاج للقمع المتراكم - لقد قمت بالقمع والكبت أثناء النهار، وهذا الكبت لم يُسمح له بالتعبير عن نفسه، سيتراكم بالداخل، وهذا الكم من الكبت المتراكم سيصل بك إلى الجنون.

بالتأمل لن تقمع أي تفكير، ولكنه صعب لأن عقلك يتكون من مجمل أحكام مسبقة، نظريات، تعاليم.. حقيقة أن الشخص الذي تستحوذ عليه الأفكار والمعتقدات والأديان لا يمكنه الدخول بعالم التأمل.

إنها صعبة لأن ما يستحوذ على الفكر يغدو عائقاً حقيقياً، فإذا كنت هندوسياً أو مسيحياً..، من الصعوبة أن تدخل بالتأمل لأن فلسفاتك تمنحك جملة أحكام - هذا جيد وذلك

سيء، هذا يجب أن يقمع، وذلك غير مسموح.
كافة الفلسفات تحث على القمع وكذلك جميع الأديان، لأنها تعطيك التفاسير، إنها لا تسمح لك بأن تشاهد الحياة كما هي، إنها تفرض تفاسيرها وأحكامها عليك.
الشخص الذي يرغب أن يذهب عميقاً بالتأمل عليه بأن يحذر من الترهات التي تسمى المفاهيم والمبادئ، كن فقط إنساناً بسيطاً بدون أية فلسفات، بلا مواقف اتجاه الحياة، كن فقط باحثاً - كن متحققاً، بالتحقق العميق ستعلم ماهية الحياة، لا تفرض أية مفاهيم فوق تلك.
عندها سيصبح من السهولة أن تتحرك نحو التأمل.
بسبب ذلك، فإن أعظم متأمل عرفته البشرية، (غوتام بوذا) يُصر على أنه لا حاجة للأيديولوجيات - المفاهيم، لا حاجة للفلسفات ولا للمبادئ، حتى وجود الخالق أو عدمه موضوع عديم الأهمية، وجود النيرفانا أو عدمها لا طائل منه، وجود الروح الخالدة من عدمه ليس ذو قيمه.
كان (بوذا) ضد الفلسفة بالمطلق، ليس بسبب عدائه للفلسفة، وإنما لأن انعدام الفلسفات هو المبدأ الأساسي للمتأمل ليقفز من خلاله إلى المجهول، الفلسفة تعني معرفة شيء ما عن المجهول - والذي لا يمكن فهمه من خلالها - وذلك يجعلها

شروطاً مسبقة ويجعل المرء كما المنوم مغناطيسياً.

هذا يجب تذكره كقاعدة أساسية ترتكز عليها الحقيقة، لا تقم بالأحكام، دع العقل يتدفق بسهولة، كما النهر المتدفق، دع العقل ينساب بسهولة، وأنت مجرد مشاهد، وهذه المشاهدة نقية صرفة، بدون أية مفاهيم. آجلاً أم عاجلاً عندما يهطل المطر، عندما كافة الأفكار المقموعة قد تلاشت، ستتضح لك الفجوة - الفاصلة - حيث لا وجود لشيء البتة، بهذه الفاصلة تقوم بالقفزة الأولى إلى حيث وجهك الحقيقي، إلى الوجه الأصلي.

عندما لا توجد أفكار، لا وجود للمجتمع، عند غياب الفكر لا وجود للآخرين، وعندما لا وجود للمجتمع، عندها لست بحاجة لتضع أي وجه - أي قناع.

انعدام الفكر يعني انعدام الأقنعة، بهذه الفاصلة - الفسحة - عندما يذهب الفكر ويختفي، عندها ستتعرف إلى وجهك الحقيقي، ذلك الوجه الذي كنت به قبل ولادتك، وستعود إليه بعد موتك.

كافة الوجوه بخضم هذه الحياة زائفة باطلة، بلحظة معرفتك بالوجه الحقيقي، باللحظة التي تتعرف إلى طبيعتك الباطنية التي يسميها (بوذا) - (بوذا سوابهافا) الطبيعة الباطنية لـ

(بوذا)، حتى لو تمكنت من أخذ لمحة بسيطة عنها، ستصبح شخصاً مختلفاً، لأنك حينئذٍ ستعلم الفرق بين الحقيقي والمزيف، عندها تملك المعيار ويمكنك المقارنة، ولا حاجة لك للسؤال حول الحقيقي والوهمي، السؤال يأتي فقط بسبب عدم معرفتك للحقيقي، ولأن كافة معارفك ومعلوماتك وهمية خادعة.

فقط من خلال التأمل يمكنك استدراك ما هي الصورة الحقيقة وما هي الزائفة، العقبة الوحيدة هي العقل الذي يملك تركيبة ميكانيكية من الصعب تحطيمها.

من الجيد أن نتفهم، أن الآلية الميكانيكية للعقل ليست ضرورية للحياة، فالجسم يملك آليته الداخلية الخاصة، أطلق عليها (كولن ويلسون) اسم الإنسان الآلي الداخلي، لديك آلية باطنية، بمجرد تدربك على أي شيء، فإن هذا التمرن سينتقل إلى الباطن، الذي يمكن تسميته بالذاكرة، أو بالعقل، ولكن كلمة إنسان آلي (روبوت) هي الأفضل لأنه يتكون من آلية ميكانيكية تعمل بشكل أوتوماتيكي.

على سبيل المثال تقوم بتعلم قيادة السيارة، عليك بأن تنتبه إلى المخاطر، عليك بالانتباه إلى كافة الإرشادات المتعلقة بالقيادة، لذا تشعر بصعوبة ما عند التعلم بالبداية، لأنه يتطلب يقظة

مستمرة، أما عندما تتعلم القيادة جيداً، ستنقل ما تعلمته إلى الإنسان الآلي (الذاكرة - الروبوت)، والآن تستطيع القيادة وأنت تستمع إلى الأغاني، وأنت تتحدث مع الآخرين، الإنسان الآلي يتولى أمر القيادة، أنت متحرر من العمل، الروبوت يقوم بكل شيء.

إذا حدث خطب ما بشكل مفاجئ، حادث مفاجئ لم يتدرب عليه (الروبوت) مسبقاً، فقط عندها تكون أنت حاضراً ومطلوب جهدك، عندها يرتعش جسدك، عندها يتم استبدال (الروبوت)، يمكن أن تشعر لحظة الخطر، وتأخذ مكانك بدل الآلة، بهذه اللحظة فقط تكون أنت القائد.

وهذا الأمر يجعل الحياة أكثر راحة لأنه يوجد الكثير لتقوم به، ووجود الإنسان الآلي ضرورة ملحة.

أنا لست ضد الإنسان الآلي، إنه مركز لتحفظ به ما تتعلم، ولكن عليك أن تبقى السيد، هذه هي المشكلة، لا تسمح له أن يصبح المعلم، الروبوت يحاول أن يتولى القيادة دائماً، وسيجعلك منعزلاً تماماً، سيقول لك تنحَّ جانباً فأنا أكثر كفاءة ومقدرة.

ابقَ السيد دائماً، مهما كان العمل الذي تقوم به، كن سيداً على الروبوت الداخلي، ولكن ما هي الطريقة؟

هناك شيء واحد يجب تفهمه، عليك بأخذ دفة القيادة منه، أخبره الآن سأتولى أنا الأمور، عندما لا يكون هناك وجود للأخطار يمكنك التدرب عليها، عندما تمشي، أخبر الجسد بشكل فجائي، الآن سأمشي بوعي، أنت تستمع بشكل آلي، الجزء الآلي هو من يستمع حقيقة، سأقوم بجعل العقل خارجاً، أجعله يرتعش من وجودك.

اسمعني مباشرة وبوعي، عندما تستمع بلاوعي تكون متمركزاً بحديثي وتنسى نفسك بالكامل، المتحدث يكون موجوداً ولكن المستمع لا. لا يعي المستمع نفسه أثناء الحديث، عندما أقول اجعل دفة القيادة بيدك، أنا أعني كن متيقظاً للمتكلم والمستمع بذات الوقت، عليك أن تكون الثالث - المشاهد.

المشاهد سيساعدك لتبقى السيد. وإذا كنت السيد دائماً، لن يزعجك الروبوت ويشوش حياتك. بسبب هذا الروبوت، حياتك مليئة بالفوضى. إنه يساعد، ولكنه يتحرك ليأخذ زمام القيادة منك، حتى تلك الأمور التي لم تُقدم له.

فإذا وقعت بالحب، إنه جميل بالبداية، لأنه لم يُعطَ إلى الإنسان الآلي بعد، ما زلت بمرحلة التعلم، هناك الحياة واليقظة، وتشعر بعذوبة الحب، ولكن آجلاً أم عاجلاً سيأخذ

الروبوت دورهُ ويرمي كافة المشاعر بعيداً، ستصبح زوجاً أو زوجة، ويتولى الروبوت كل شيء.

عندما تقول لزوجتك: "أنا أحبك" فأنت تعلم أنها لا تعني شيئاً، لست أنت من تقول - الإنسان الآلي هو من يقول، كما آلة التسجيل، وكذلك زوجتك اعتادت أن تتفهم أن جُملتك لا تعني شيئاً.

وعندما زوجتك تقول: "أنا أحبك" تعلم أن الجُملة لا تعني شيئاً، فالمشاعر غائبة تماماً وما هي إلا تكرار لكلمات فاقدة للحس. عندها ترغب بعمل الكثير، حقيقة **<u>أنت</u>** لا تستطيع فعل شيء، يصبح الحب عبئاً ثقيلاً، ويرغب المرء بالهروب منه، كافة المشاعر وكافة العلاقات يتم توجيهها من قبل الروبوت، لذلك أحياناً تغدو مصرّاً على عدم القيام بأمور معينة، ولكن الروبوت تعلم القيام بها، وبذلك تفشل ويربح الروبوت دائماً.

تقول: "لن أغضب مرة أخرى" ولكن ما تقوله يغدو عديم القيمة، الإنسان الآلي حصل على تدريب طويل، أما القرار بعدم الغضب مجرد عبارة فاقدة للعزيمة، فإذا أهانك أحدهم سيظهر الغضب حالاً، لا يمكنك كبحه وإنما تثور، وبعدها تندم. حتى الندم يكون سببه الإنسان الآلي، لأنك اعتدتّ على ذلك بشكل دائم، لهذا السبب تشعر أنه يتوجب القيام بعدة أشياء، تقول شيئاً ما، وتتصرف بطريقة مختلفة بالرغم عن نفسك.

لماذا يظهر هذا التعبير بالرغم عن نفسك؟ ماذا يعني ذلك؟ ذلك يعني وجود نفس أخرى بالباطن والتي تملك القوة والعزيمة، والتي تجعلك تقوم بشيء ما رغماً عنك. إنها ما نسميه الإنسان الآلي - الروبوت.

ماذا يتوجب عمله؟ لا تأخذ عهداً على نفسك "أنا لن أغضب مجدداً" إنها دفاع ذاتي، إنها لن تصل بك إلى أي نتيجة، بل على النقيض. مهما كان ما تعمله، قم به بوعي متيقظ. خذ دفة القيادة من الروبوت - مع كافة الأشياء الاعتيادية، مع الطعام، قم بتناول طعامك بوعي، لا تجعلها عادة ميكانيكية، كما تفعل يومياً، عندما تدخن سيجارتك، قم بها بوعي - لا تجعل يدك تذهب إلى السيجارة بدون وعي، كن متيقظاً من أي حركة أثناء التدخين، عندما تكون واعياً، سترتفع يدك ببطء، وبهدوء لم تعهده سابقاً، وستشعر أن يدك مليئة بالوعي، وعندما تمتلئ اليد بالوعي، يصبح عقلك بلا تفكير، لأن كامل الوعي تحرك باتجاه اليد، ولا توجد طاقة للقيام بالتفكير. عندما تحرك يدك أوتوماتيكياً، ميكانيكياً، أنت تذهب إلى الفكر واليد تأخذ بالحركة، من الذي يقوم بتحريك اليد؟ إنه إنسانك الآلي، لذا قم بها بنفسك، بأي لحظة، عندما تقوم بأي عمل.

خذ الحمل عن كاهل الروبوت، حالاً ستكون قادراً على أن تصبح السيد عليه، ولكن لا تحاول مع مواقف صعبة - إنه كما الانتحار، نحن نحاول مع مواضيع صعبة، وبسبب صعوبتها لا نكسب أبداً، ابتدئ مع حالات بسيطة، حيث لا تتطلب مجهوداً كبيراً ولا تحمل نتائج ضارة.

عادة نحن نحاول مع المواقف الصعبة، مثلاً مع الغضب، تصبح الحالة صعبة كثيراً ولن يترك الروبوت الخيار لك، وربما يكون من الأفضل أن يتدخل الروبوت لأنه يعلم أكثر منك. أنت تتخذ قراراً بشأن الجنس، ترغب بعدم العودة له، ترغب بتركه نهائياً، ولكن الحالة صعبة جداً وتتطلب معالجة صعبة وجهداً أكبر بكثير من مقدرتك ويتدخل الروبوت ويستلم زمام الأمور رغماً عنك.

باستثناء حصولك على الوعي التام لا يمكنك معالجة الحالات المعقدة بدون مساعدة الروبوت، لن يسمح لك الروبوت بالتدخل لتعمل أي شيء معها، وهي آلية دفاعية ضرورية جداً، وبطريقة أخرى ستقوم بخلق الفوضى بحياتك بشكل كامل، فلا يمكنك التصرف بالمواقف المعقدة إلا من خلاله.

حاول وابتدئ بالأشياء السهلة، حيث لا مخاطر، حاول أثناء المشي، قل للروبوت: "أنا الآن سأتحرك ولا وجود لأي خطر، أنا

فقط سأقوم بالمشي، ولا حاجة مطلقاً لك". كن عندها متيقظاً، امشِ بهدوء، كن ممتلئاً بالوعي اتجاه كامل الجسد، عندما تتحرك القدم، تحرك معها، عندما تبتعد القدم عن الأرض ابتعد معها، وعندما تلامس الأرض لامس الأرض معها، كن متيقظاً بالكامل، لا تفكر بأي شيء آخر بالعقل، فقط قم بتحويل كامل العقل إلى الوعي أثناء المشي.

قد تبدو صعبة لأن الروبوت سيتدخل بشكل مستمر، سيحاول بكل لحظة وسيخبرك "ماذا تعمل؟ أنا يمكنني العمل أفضل منك" لذا ستلاحظ أن العمل ضمن الأشياء البسيطة السهلة ممكن، حيث لا تتطلب الجدية والأهمية.

(بوذا) كان يطلب من مريديه الوعي الكامل أثناء المشي - الطعام - النوم. إذا كان بإمكانك القيام بالأشياء البسيطة بوعي، عندها يمكنك أن تقوم بالأعمال الصعبة، عندها فقط يمكنك المحاولة.

ولكننا نحاول مع الأشياء الصعبة، وعندها ننهزم، ونشعر بالإحباط والتشاؤم، نبدأ بأعمال لا يمكننا مواجهتها، الروبوت هو من يقوم بكل شيء، لذا يجب الابتداء مع الأشياء السهلة كما تحض تعاليم الزن الباطنية.

عندما تم سؤال أحد المُعلمين: "ما هو مفهوم التأمل؟ ما هي

السادهانا (تجربتك الروحية)؟

قال: "عندما أشعر بالجوع، "أنا" آكل، وعندما أشعر بالنعاس "أنا" أنام، هذا كل شيء".

وهذا بيت القصيد، نحن نقوم بذات الشيء، ولكن المعلم يقوم بها بطريقة مختلفة، عندما تشعر بالجوع - الروبوت - هو من يقوم بالأكل، وعندما تشعر بالنعاس الروبوت هو من ينام، والمعلم هنا يقول "أنا" وهذا فرق جوهري.

إذا أصبحت واعياً من يوم ليوم، بالحياة الاعتيادية، سينمو الوعي بالتدريج، ومع الوعي ستعلم أنك لست مجرد آلة ميكانيكية، للمرة الأولى تصبح إنساناً، تصبح شخصاً واحداً، عندها ستسقط جميع الوجوه المزيفة، الشخص الذي يقوده الروبوت لديه عدد كبير من الوجوه - إنه ليس شخصاً واحداً.

إذا كنت شخصاً واعياً متيقظاً حيوياً.. يمكنك الحصول على الحالة الحقيقية الجديرة بالتصديق، أما إذا كنت مجرد آلة ميكانيكية، لا وجود للحالة الحقيقية إطلاقاً، كل دقيقة تتغير، وكل حالة تجعلك مختلفاً، أنت مجرد لوح عائم تتقاذفه الأمواج، بدون وجود للجوهر الباطني، بدون كينونة، الوعي هو الوحيد الذي يمنحك الحضور الباطني، بدون الوعي تشعر

أنك موجود ولكنك في الحقيقة سراب - لا شيء.

سأل أحدهم (بوذا): "أنا أريد أن أخدم البشرية، دلني على طريقة لمساعدة الناس؟" نظر(بوذا) إلى الشخص بعمق، نظر لكي يخترقه كلياً، مع عطف عميق، ومن ثم قال: "لكن الآن أين **أنت**؟ من سيقوم بخدمة البشرية؟ **أنت** لست موجوداً بعد، أولا; كُن، وعندما تجد نفسك لست بحاجة لتسألني، عندما تكون، ستقوم بعمل جوهري، عندها كل ما تقوم به ذا قيمة عالية".

لاحظ (كرديجيف) أن كل شخص لديه فكرة غامضة عن وجوده. جاء أحدهم إلى (كرديجيف) وسأله: "أشعر بأني مجنون بالداخل، يأخذني عقلي إلى الصراع والتشتت، إلى المتناقضات، ماذا أفعل مع العقل؟ أنا أبحث عن السلام العقلي، والهدوء الباطني".

أجابه (كرديجيف): "لا تفكر حول العقل، لا يمكنك عمل شيء معه، أولاً عليك أن تكون موجوداً، أنت الآن لا شيء. أولاً كُن، ثم تتمكن من الحصول على مبتغاك بسهولة".

ماذا يعني أنت لا شيء؟ إنها تعني أنك عبارة عن روبوت، أنت آلة ميكانيكية، تعمل وفق قواعد ميكانيكية، ابدأ التحول نحو الوعي واليقظة، رافق الوعي بكل شيء، ولكن ابدأ

بالأشياء البسيطة دائماً.

السؤال الثاني: **الرجاء شرح مفهوم الاستعداد لعملية البداية (المباشرة) بتطبيق المانترا، وما هي الأسباب الشخصية التي تجعل المرء يحافظ على سرية وخصوصية المانترا؟**

حاول أولاً أن تعلم ماذا تعني البداية، إنها المشاركة العميقة للمشاعر والأحاسيس، إنها انتقال عميق للطاقة من المعلم إلى المريدين، دائماً تتحرك الطاقة من المصدر، إنها كما شلال الماء، تهبط من المعلم - الشخص الذي وصل - الشخص العارف - الشخص الذي أصبح بأعلى قمم الطاقة، من خلاله تتحرك الطاقة النقية هبوطاً إلى كافة المُستعدين لاستقبالها، المتواضعين، الخاضعين.

الطاقة يمكن أن تفيض منحدرة إلى كافة المُستقبلين، بشرط الخضوع التام، والتقبل التام، بطريقة أخرى ستصبح بنفسك قمة، لن تغدو وادياً عميقاً، ولن تصلك الطاقة المنحدرة من الأعلى بتاتاً.

أنت عبارة عن نوع مختلف من القمم، إنها قمة الأنانية، وليست قمة طاقية، إنها ليست على علاقة مع الكينونة ولا مع الوعي وليست على علاقة مع الغبطة والبركة. عند وجود قمة صناعية للأنا لا إمكانية للمباشرة، الأنا تخلق العقبات بسبب قربها

منك ولا إمكانية بوجودها للاستسلام والخضوع.

أن تكون مريداً، أن ترغب بالخطوة الأولى، أن تبدأ بطريقك الروحي، عليك بالخضوع الكلي، الخضوع الجزئي يعني وجود الأنا، الأنا يجب أن تتلاشى وتختفي، وعندها تصبح متقبلاً، منفتحاً، تصبح كالوادي العميق، وعندها يمكن للقمة أن تتدفق إليك هبوطاً، هذا ليس رمزياً إنما فعلياً.

إذا كنت بحب عميق ستشعر أن الحب يتدفق بين جسدين، إنه تدفق حقيقي، الطاقة تبدأ بالانتقال، تتحول تُعطى وتُستقبل، ولكن بالحب أنت والحبيب بذات المستوى، يمكنكما أن تبقيا بوجود الأنا، ويستمر الحب. أنت والمعلم لستما بنفس المستوى، يجب تفهم ذلك وإلا لا يمكن المباشرة بالخطوة الأولى.

الحب ممكن ولكن المباشرة مستحيلة، المباشرة ممكنة فقط عندما تغدو بمستوى أدنى، مستسلماً خاضعاً ومنفتحاً بالكامل، المرء يجب أن يكون بطبائع أنثوية ليتسنى له البدء بالجانب الروحي.

لقد ضاع تماماً سر المباشرة لدينا لأنك كلما كنت أكثر ثقافة، وأكثر تمدناً، تصبح الأنا أقوى ويصبح الاستسلام أصعب، والآن يغدو مستحيلاً.

البداية هي انتقال للطاقة الباطنية، إنها طاقة فعلية، يستطيع المعلم أن يخترقك، وأن يقوم بتحويل الطاقة الباطنية في حالة تقبلك التام فقط. وذلك يتطلب ثقة عمياء، إنها ثقة أكبر بكثير من تلك التي توجد بالحب - لأنك لا تعلم ماذا سيحدث، أنت بظلام ولا تدري إلى أين ستصل.

فقط المعلم يعرف ماذا سيفعل، وما هي النتيجة، هناك أشياء لا يمكن البوح بها، لأن عقل الإنسان لديه مشاكل كثيرة، أحدها أنه إذا تم إخبارك بما سيحدث، سيحدث تغير بالنتيجة، لذا لا يمكن قول أي شيء، المعلم لن يخبرك الكثير من الأمور، لكنه يمكن أن يقوم بعمل الكثير لأجلك، هذا العمل نُسميه البداية أو المباشرة، سيتحرك المعلم عميقاً بالباطن بالجسد وبالعقل. سيقوم بتنقيتك، يقوم على تغيرك كلياً، والمطلوب فقط الثقة الكلية من قبلك، بدونها جميع الأبواب مغلقة وأنت منغلق، غير قادر على استقبال الجديد. أنت دائماً تدافع عن نفسك، الحياة هي صراع، صراع للعيش، هذا الصراع جعلك منغلقاً، أنت تخاف أن تصبح حساساً - سهل العطب. وهذا ما يجعلك تخاف من دخول شخص ما إلى أغوار الباطن، تنغلق وتختبئ ضمن حصونك مدافع دائماً.

عند البداية عليك أن تخسر هذه الدفاعات، حصونك الدفاعية يجب أن تتحطم كلياً، ستصبح حساساً، معرضاً للخطر،

بدون نظام حماية، عندها يستطيع المعلم الدخول.

يمكن للرجل أن يغتصب امرأة، وهذا الاغتصاب فعل جسدي، يحدث بدون موافقتها، هو عمل قسري، الجسد مادي ويمكن استخدام القوة مع الجزء المادي - لكن المعلم يخترق الروح، وليس الجسد، العمل يخص الجانب الروحي، باستثناء أن تكون جاهزاً ومستقبلاً، لن يكون الدخول مسموحاً، هذا الدخول يتعلق بالروح بالباطن العميق، ولا يمكن أن يأتي عن طريق القوة والعنف.

لذا عندما يصبح المريد جاهزاً - كما المحبوبة التي تنتظر عشيقها - متقبلاً منفتحاً، يمكن للمعلم أن يباشر عمله، إن عمل مئات السنين يمكن فعله خلال لحظات، ربما لم تتمكن بعدة حيوات من القيام بأعمال يقينية يمكن القيام بها خلال لحظات، ولكنك عندها ستصبح حساساً، وستصبح ثقتك لامتناهية، لا يمكنك معرفة ماذا سيحدث، وما العمل الذي سيقوم به المعلم بالباطن العميق.

إنها مشكلة عظيمة بالنسبة للمريد، إنها تتعلق بولادة جديدة سيحصل عليها، سيولد من جديد، المريد سيدرك الموت ليتسنّى له أن يولد ضمن مشاعر وأحاسيس جديدة كلياً، ولكن المعلم لا يمكنه العمل بدون دعوة من المريد.

إنها مشكلة عظيمة في دنيا الروح، لأن المريد لديه نظام حماية خاص لنفسه، ويأخذ بإشادة الحصون الوقائية، إنها آلية دفاعية ميكانيكية مستمرة بالعمل. وهذا يسبب ضياع الوقت وضياع الطاقة، وهنا تضيع النقطة الجوهرية المطلوبة للعمل الباطني.

كان (أناندا) أحد أعظم المريدين وكان الأقرب إلى (بوذا). لم يصل إلى التحرر، عندما كان (بوذا) حياً، كان (بوذا) مع (أناندا) لأربعين عام، ولم يستطع الحصول على التحرر، والكثير ممن جاء بعد (أناندا) وصلوا، وأصبح ذلك مشكلة كبيرة عند (أناندا) فقد كان الأقرب إلى (بوذا) كان ينام بنفس الغرفة مع (بوذا) كان معه كظله، كان يعرف بوذا جيداً حتى أكثر من معرفة بوذا لنفسه. ولكنه لم يصل بقي نفسه بلا تغير، وكانت العوائق أشياء عادية جداً. كان (أناندا) ابن عم بوذا الأكبر، وهذا خلق الأنا لديه.

بعد موت (بوذا) اجتمع المجلس الأعلى واتفق على تطبيق وصية (بوذا) التي كتبها سابقاً وتتضمن "أولئك الذين عاشوا مع (بوذا) ليسوا موجودين بعد.." وبذلك لم يسمح المجلس لـ(أناندا) أن يبقى ضمن المجلس بعد، فقط يسمح لأولئك الذين خاضوا التجربة العظيمة - أولئك المُستنيرون من السنياسن، أما (أناندا)

لم يكن مقبولاً لأنه لم يحصل على الاستنارة بعد، لم ينص بيان بوذا على وجود الجاهلين.

لم يخدعه (بوذا) أبداً، الشخص الجاهل لا يمكن أن يُعول عليه شيئاً، كان يظن أن شيئاً ما قد حدث، وأنه على علاقة مع الحقيقة بقدر معارفه الكثيرة، ولكنه لم يكن مستيقظاً كفاية، مهما كان ما يحصل عليه النائم غير جدير بالتصديق، لذا فإن المتيقظين فقط يحق لهم إصدار القرارات حسب بيان (بوذا).

كان (أناندا) يبكي بلوعة وحرقة بالخارج، كان الباب موصداً، وبقي يصرخ وينوح بجانب الباب لأربع وعشرين ساعة، وفجأة أصبح واعياً للحمل الثقيل - لماذا لم يتمكن من الوصول عندما كان (بوذا) حياً، ما هو الحمل الذي أثقل كاهله؟

عاد بالذاكرة لأربعين سنة مضت، تذكر المرة الأولى التي جاء بها إلى (بوذا) طالباً المباشرة، وكان لديه شرط واحد، وهذا هو سبب ضياع كامل البداية، كان الاشتراط العقبة الأساسية للدخول بالخطوة الأولى.

كان قد ذهب إلى (بوذا) وأخبره "أنا سأصبح مُريداً لك، وعندما أصبح مُريداً سأعمل على تنفيذ كل ما تطلبه مني، ولكن لغاية الآن أنا ابن عمك، وأكبر سناً منك، وأنت لست السيد الآن، فقط عندما أطلب المباشرة ستصبح أنت السيد وأنا سأصبح مُريداً".

كان لدى أناندا ثلاثة شروط قبل المباشرة، قبل أن يصبح مُريداً، لم تكن شروطاً هامة - كانت مليئة بالمحبة - ولكنها شروط فالخضوع لن يكون كاملاً عند وجود أية اشتراطات، كان شرطه الأول أن يرافق (بوذا) كظله، أن لا يطلب (بوذا) منه الذهاب إلى أي مكان أخر، وأن ينام بذات الغرفة حيث ينام (بوذا). ثانياً عندما أطلب منك أن تقابل شخصاً ما، عليك بمقابلته، وثالثاً إذا طلبت منك مساعدة أحدهم لا ترفض طلبي، وبعد ذلك سأصبح مُريداً مطيعاً.

بينما كان يبكي قبالة الباب، تذكر كافة التفاصيل، وعاد بالذاكرة بعيداً، فجأة أصبح واعياً أن مباشرته لم تحدث، لأنه لم يكن متقبلاً بل كان مشترطاً. لقد تقبل (بوذا) شروط أناندا ونفذها، ولكن (أناندا) أضاع فرصته نتيجة لصلته الوثيقة بالمعلم. باللحظة التي استدرك بها هذه الأمور أصبح مستنيراً، لم تحدث بعهد (بوذا) حدثت بعد وفاته، لأنه أصبح مستسلماً كلياً.

فإذا حدث الاستسلام حتى المعلم الغائب يمكن أن يقدم المساعدة لك، لذا بأي مباشرة يجب أن يكون الاستسلام كاملاً.

تعني المباشرة بالمانترا عندما تكون خاضعاً تماماً، سيخترق

المعلم ذهنك وجسدك، وروحك، سيتحرك عميقاً بداخلك ليجد الصوت الداخلي، لذا عندما ترنم أي صوت، تشعر أنك شخص مختلف، ذو أبعاد مختلفة.

لا تُعطى المانترا إلا بعد الخضوع التام، لأنها تعني أن المعلم سيدخل عميقاً ليملأ الإيقاع العميق، ليملأ الموسيقى الباطنية، لكينونتك، ومن ثم سيقوم باستخدام أصوات رمزية والتي هي على نفس الإيقاع مع موسيقاك الباطنية.

الصوت هو مجرد مفتاح، والمفتاح لا يُعطى إلا إذا تعرفت على القفل، لذا لا يمكنني أن أمنحك المفتاح إلا بعد معرفتي بالقفل الذي يخصك. فالمفتاح مفيد للغاية فقط عندما نتمكن من فتح القفل، لكل شخص قفله الخاص، وأنت بحاجة لمفتاح خاص، لهذا السبب يظل المعلم صامتاً. وتبقى المانترا سريّة.

إذا قمت بإعطاء المانترا التي تخصك لشخص آخر، ربما يجربها، ولكن هذا المفتاح لن يناسب ذاك القفل، فإذا أدخلت المفتاح بشكل قسري ربما سيتحطم القفل، لذا يجب الانتظار حتى يتواجد المفتاح المناسب، لذلك يجب أن تبقى المانترا سريّة بشكل كامل، لا يجوز إخبار أحد عنها، المعلم هو الشخص الوحيد الذي يمنحك المفتاح المناسب بالوقت المناسب، هذا المفتاح مصمم خصيصاً لك، لا يمكنك توزيعه على الآخرين،

لأنه ربما يحمل الأذى والضرر لأي شخص آخر.
عندما يصبح قفلك الخاص مفتوح تماماً، عندها يمكنك أن توزع المفاتيح على المُريدين الآخرين، عندها تصبح قادراً على اختراق الآخرين، عندها يمكنك أن تشعر بالقفل وتتلمس المفتاح المناسب له، فالمفتاح هو أداة يتم تصنيعها من قبل المعلم. فإذا كان هناك الكثير منها، يعتقد الشخص الجاهل بعدم وجود اختلاف بينها، ربما يكون هناك اختلافات بسيطة جداً، إنها فواصل زمنية لحظية، وحتى يمكن استخدام ذات الكلمة بشكل مختلف، على سبيل المثال "آوم" لها ثلاثة أصوات، فإذا تم وضع الحرف "و" بالمنتصف ستكون "آوم" كما هي، أما إذا وضعنا الحرف "آ" بالمنتصف سيختلف المفتاح، وكذلك إذا وضعنا "م" بالمنتصف.
لذا هذا التشديد على استخدام المانترا التي يعطيها المعلم حصراً للمُريد، سيعطيك المعلم المانترا بأذنك، سيعطيك اللحن تماماً الذي يجب أن تتذكره دائماً، وأن تستخدمه بدقة.
فالطريقة الشخصية للمانترا تُحتم استخدامها بشكل شخصي. لا يجوز أن تصبح عامة، لأنها تحمل المخاطر، فإذا منحك المعلم المفتاح، وإذا باشرت طريقك ستعلم أن كنزك الداخلي فريد لا يمكنك توزيعه على الآخرين، ربما يكون خطيراً عليهم

وعليك أيضاً. وذلك لعدة أسباب.

أولاً: سيتحطم الوعد الذي قطعته على نفسك أمام المعلم، وذلك سيجعل العلاقة مع المعلم تنقطع مباشرة، لن يكون بالإمكان الاتصال به مرة أخرى، إذا حفظت الوعد، سيبقى الاتصال مستمراً دائماً.

ثانياً: إذا قمت بإعطاء المانترا لأي شخص وتحدثت عنها، تصبح على الطبقة السطحية من العقل، الجذور العميقة ستتحطم، تصبح شخصاً سطحياً مهتماً بالقيل والقال.

ثالثاً: إذا كان بإمكانك المحافظة على السريّة التامة، ستذهب المانترا عميقاً، كلما أمعنت بالسرية ذهبت إلى الأعماق أكثر وأكثر.

يقال أن (ماربا) عندما تم منحه المانترا السرية من قبل المعلم، كان عهده أن يحفظ سرية المانترا بشكل مطلق، أخبره المعلم بأنه لا يجوز أن يتكلم عنها أبداً، بدا له المعلم بالحلم وقال له: "ما هي المانترا التي تخصك؟" رفض الفصح عنها، حتى بالحلم لم يُفشِ بها، حتى بالحلم حافظ (ماربا) على عهده.

كان يقول إنه خائف أن يأتيه المعلم بالحلم أو يرسل أحداً ما ليفضح سرّه، وأنا لا يمكن أن أعطي السر حتى للمعلم، سأبقى واعياً حتى عندما استغرق بالنوم، سأحفظ الوعد.

لماذا تخبر الآخرين، لماذا تحب الثرثرة، حقيقة كثرة القيل والقال ستفضحك، وهي أحد أبرز السلبيات بحياتنا، عندما تخبر أحداً عن المانترا ستتحرك بعيدة عنك. إن التحليل النفسي الحديث لا يقارن معها، التحليل النفسي هو استماع لما يقوله المريض، إنها تساعد المريض - الذي كلما تكلم أكثر عن مشاكله، عن الصراع الباطني، كلما خفف من حدتها. يحدث العكس عندما تتمكن عند الاحتفاظ بالسر، عندما تمتنع عن البوح به، سيذهب عميقاً وفي يوم من الأيام ستصل إلى قفلك الحقيقي.

السؤال الثالث: **إشارة إلى التقنيات التأملية المرتكزة على الصوت، الرجاء توضيح الفرق بين الموسيقى المشتتة المعزوفة على التأمل الحركي - الديناميكي، وبين موسيقى الروك الغريبة المتمثلة باهتزاز معين.**

عقلك مضطرب مشوش، وهذا التشويش يجب إزالته، الموسيقى المشتتة يمكن أن تنفع، فإذا كنت تتأمل وتستمع إلى موسيقى مضطربة، أو إذا كان هناك رقص غير متناغم، سيساعدك على الخروج من التشتت الذي تعيش بخضمه، ستنتفع بها، ولن تشعر بالخوف من التعبير، فالموسيقى المشتتة ستطرق عقلك المشتت بعمق وتجعله يذهب خارجاً عنك، إنها مفيدة.

الروك، الجاز، أو أي موسيقى والتي تحمل عناصر التشويش، تساعد على إخراج شيء ما من الباطن، تساعد على إخراج المشاعر الجنسية المقموعة بالداخل، بشكل أساسي وهي تهتم عموماً بكافة المشاعر المقموعة بالباطن الجنسية وغير الجنسية.

الروك والجاز وغيرها من الموسيقى الذائعة الصيت بالغرب، نشأت نتيجة قمع المسيحين للجنس الذي استمر عشرات القرون، وبسبب القمع أصبح كل شخص فاسداً ضالاً بالمطلق. تم التنفيس عن خطيئة القمع، عن طريق العقل باستخدام الموسيقى والرقص، ومن خلال الرسم والشعر - وبكافة الاتجاهات.

يجب على العقل الغربي أن يتحرر من مخلفات تلك العصور المليئة بالقمع، والمستمرة بكافة الاتجاهات، والتي أصبحت مؤثرة جداً، ولكن الجنس ليس وحده السبب لنشأتها، الجنس هو العنصر الأساسي، غضبك أيضاً مقموع وكذلك حزنك حتى فرحك مقموع أيضاً.

وكأن المرء قام بقمع كينونته الأساسية بالكامل، لم يسمح لنفسه بعمل أي شيء، لقد اتبع قوانين المجتمع فحسب، هو ليس قوة متحررة، وإنما رضي لنفسه العبودية والاسترقاق، إن

كافة المجتمعات الضخمة، ما هي إلا جدران عازلة، إنها جدران زجاجية شفافة، إذا دققت النظر، ستجد بكل مكان، الأخلاق، الدين، العادات والثقافات، إنها عبارة عن جدران شفافة، لن تستطيع مشاهدتها ولكنك لا تنفذ من خلالها على الإطلاق ستصطدم بها إذا أردت العبور.

تم تغذية العقل عليها، كافة المجتمعات مريضة، لهذا أنا أصرّ على استخدام التأمل المشتت والفوضوي، عليك بإراحة نفسك، ارمِ بكافة متطلبات المجتمع خارجاً، مهما كانت حالتك يجب أن تتغلب عليها، قم بإفراغ كل ما تحويه جعبتك العقلية، والموسيقى تساعد كثيراً.

باللحظة التي تقذف بها كافة الأشياء المقموعة بداخلك، ستعود طبيعياً مرة أخرى، ستعود طفلاً مرة أخرى. ومع الطفل كافة الاحتمالات مفتوحة. أما أنت الآن بعيد عن طبيعتك كل البعد، كل الطرق موصده مغلقة.

فقط عندما تعود طفلاً مرة أخرى، يمكن لطاقتك أن تنتقل وتتحول، عندها تصبح بريئاً طاهراً، ومع هذه البراءة والطهارة، يصبح التحول ممكناً.

الطاقة الفاسدة لا يمكن أن تتحول، الطاقة الطبيعية العفوية مطلوبة لعملية الانتقال والتحول، لهذا أنا أصرّ على التخلص من

الأعمال الخارجية التي تثقل عقلك، تخلص من المجتمع كلياً، ولكن المجتمع متغلغل بك عميقاً، لن يتركك وشأنك، إنه موجود بكل مكان، هناك دعاة الأخلاق والشرطة، وهناك الواعظون، أنهم يقومون بالكثير لجعلك عبداً، لا يمكنك الحصول على الحرية، والإنسان يمكنه الحصول على الغبطة والسعادة فقط عندما يصبح حراً.

حتى تتمكن من الحصول على الحرية الكاملة، فإن كامل المجتمع يجب أن يُطرح خارجاً بكافة أفكاره، هذا لا يعني أن تصبح ضد المجتمع، باللحظة التي تطرح المجتمع خارجاً، باللحظة التي تعي الحرية النقية بباطنك، عندها يمكنك أن تعيش بالمجتمع، ليس ضرورياً أن تقف ضده، ولكن عندها لا يمكن للمجتمع أن يخترقك إطلاقاً، يمكن أن تتحرك به، يمكن أن تعمل به، ولكن المجتمع كما لو أنه مسرحية درامية، وأنت مجرد ممثل.

تعلم جيداً أن المجتمع لا يمكنه تحطيمك ولا قتلك، ولا أن يجعلك عبداً لقوانينه ومتطلباته، أنت ممثل بارع وعارف، أولئك الذين يقفون ضد المجتمع يصنعون مجتمعاً مقابلاً له، إنها مجرد حركات تعتمد على ردة الفعل وليست حركات ثورية على النظام الاجتماعي ككل.

عندما تقوم بردة فعل، تبقى متعلقاً بالمجتمع بشكل عكسي، كما لو أنك تقف على رأسك، ستستمر ذات الشخص، ولكن برؤية مختلفة، مهما كانت قواعد المجتمع المفروضة، ستقف ضدها تماماً - ولكنك ما زلت تتبع المجتمع بطريقة مختلفة، وهذا لن يساعد إطلاقاً.

إذا كنت ضد المجتمع لن تتجاوز المجتمع إطلاقاً، ستبقى قسماً منه، إذا مات المجتمع ستموت معه، أنا أفكر بما يدعونه حديثاً بالغرب بالمؤسسات - مؤسسات اجتماعية ودينية وغيرها، يتبدل المجتمع بين الوجودي والروحي، وغير ذلك، وجود المجتمع أصبح جزءاً من وجود هذه المؤسسات، فإذا اختفت المؤسسات، اختفى المجتمع. لا يمكن للمجتمع أن يحيا بذاته، إنها تقوم على الفعل و ردة الفعل.

لا يمكن إبداع مجتمع عقائدي قائم بذاته، العقائد الوجودية تعيش فقط ضمن نظام المؤسسات - القائمة على رد الفعل - المؤسسات هي مصدر المجتمعات، لا يمكن الاستقلال عنها، حتى عندما تقف ضدها تبقى ضمن عمل مؤسسات أخرى.

إن العمل ضد المجتمع، ليس عملاً ثورياً، إنه يرتكز على ردة الفعل فقط، إنه منتج آخر من نفس منتجات المجتمع.

المتأمل الحقيقي، السنياسن، ليس ضد المجتمع، إنه أعلى

وأسمى من المجتمع، إنه ليس ضد المؤسسات وليس معها أيضاً ، إنها عديمة الأهمية بالنسبة له، هو يتعامل معها كما لو أنها مسرحية، يتحرك ضمنها كممثل على خشبة المسرح، إذا تمكنت من التحرك كممثل ضمن المجتمع لن تتلامس معه إطلاقاً، ستبقى مستقلاً عنه، ولكن كيف تقوم بهذا العمل؟ يمكنك القيام به فقط عندما ترمي المجتمع جانباً، تقذفه بعيداً عنك، إذا كنت ضمن المجتمع هناك طريقين، أن تتبعه أو أن تقف ضده، ولكنها عبوديتك بالحالتين، عليك أولاً أن تنقي نفسك من المجتمع كلياً، عندها ستشعر للمرة الأولى أنك مستقل، حتى الآن أنت لست فرداً مستقلاً، عندما تتخلى عن المجتمع وتقذفه خارجاً، عندما يكون حضوره الدائم قد غاب تماماً، تعود لطفولتك، تعود للبراءة والنقاء، إن هذه البراءة أعمق من تلك التي رافقتك بطفولتك، لأنها الآن منّقاة عن طريق الوعي - العقل نظيف تماماً.

إنها الانبعاث من جديد، لديك تجربة، تعرفت على كافة الترهات والتافهات، والآن عدت لنقائك مرة أخرى، هذا النقاء سيصبح معبداً للقداسة.

باللحظة التي تقذف المجتمع بعيداً عنك، بدون أية لوعة وأسى، إذا تمكنت ببساطة من قذف المجتمع خارجاً عنك، فإن

القداسة ستدخل إليك عميقاً.

ضمن المجتمع، ستبقى القداسة بالخارج، مع الاستقلال عن المجتمع، فإن القداسة تدخل لأنها تعني الحالة الوجودية، المجتمع يعني الإنسان بشكله المادي، الحالة الوجودية أعظم بكثير، إنها لا متناهية، إنها غير متعلقة بالشكل المادي، ولا بالأخلاق ولا العادات إنها متعلقة بالجذور العميقة للكينونة.

الإنسان الذي تجاوز المجتمع عاد إلى جذوره، ولكن تذكر أن لا تقف ضد المجتمع، إن هذه الطرق من الموسيقى المشتتة تساعد كثيراً، إنها الدواء لتطهير العواطف عبر الفن.

خاتمة

- للمزيد من التقنيات حول السمع، حول الصوت الكلي واللاصوت، بالإضافة الى تقنيات التحول من الجنس إلى الوعي الكلي في الجزء الخامس. يأخذنا المعلم الكبير أوشو برحلة التانترا إلى التحرر والانعتاق عبر طرق كثيرة، والجنس هو إحدى الطاقات الهامة التي دمرت البشرية بدلاً من بنائها، هناك طرق لإعادة هذه الطاقة إلى الباطن لتساعد على بناء الإنسان، عن طريق الجهل لا يمكن التقدم. فقط عن طريق المعرفة وعن طريق التجربة يمكن أن تصل إلى الإنسانية الحقيقية. الجزء الخامس يتحدث عن الطرق اليقينية لتحويل الجنس إلى الحب الكلي، لتسمو فوق الجنس إلى حيث التحرر الكلي.

الفهرس